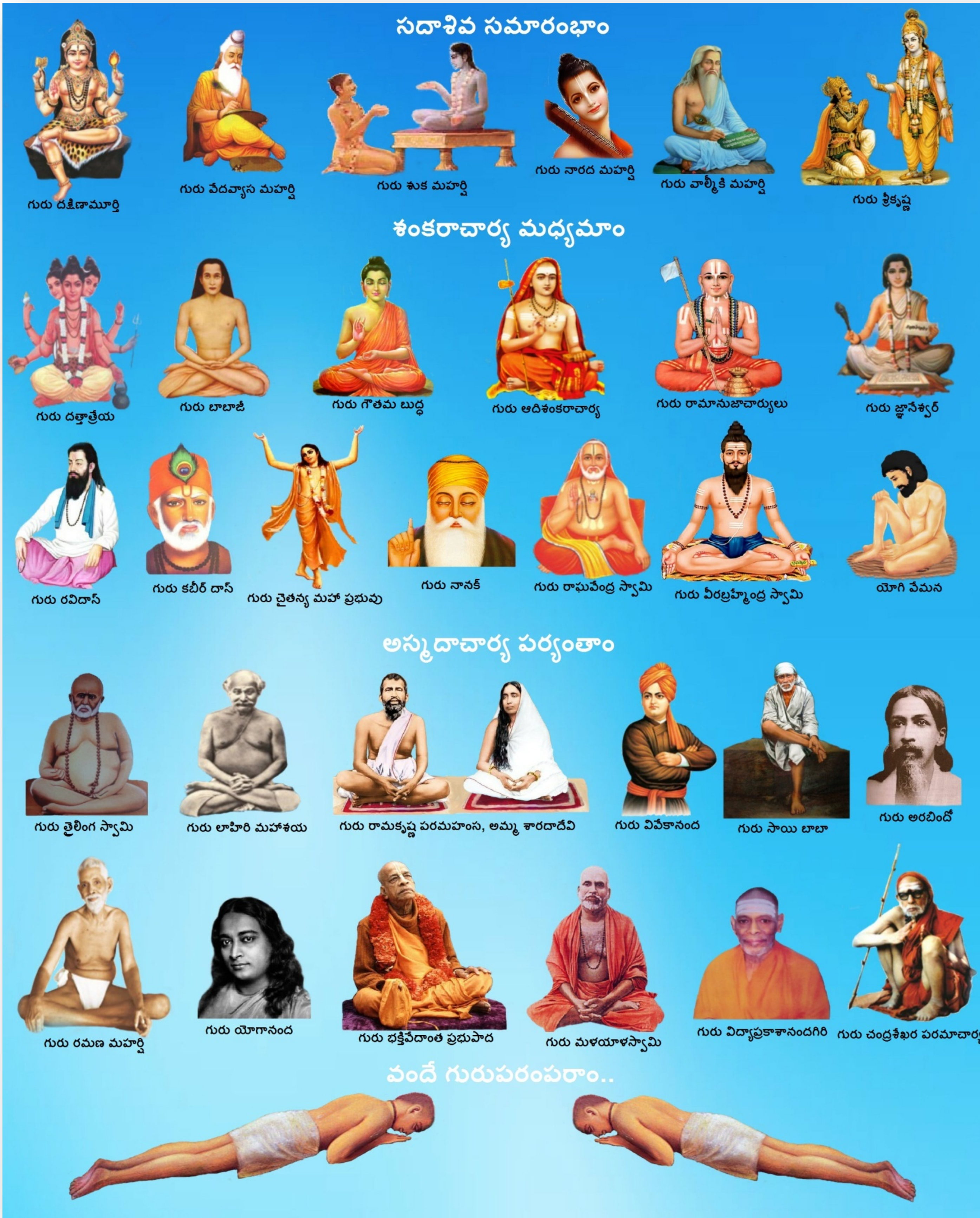
రాజ యోగం

విచారణ

యోగ సాధన






సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి,అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in),ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

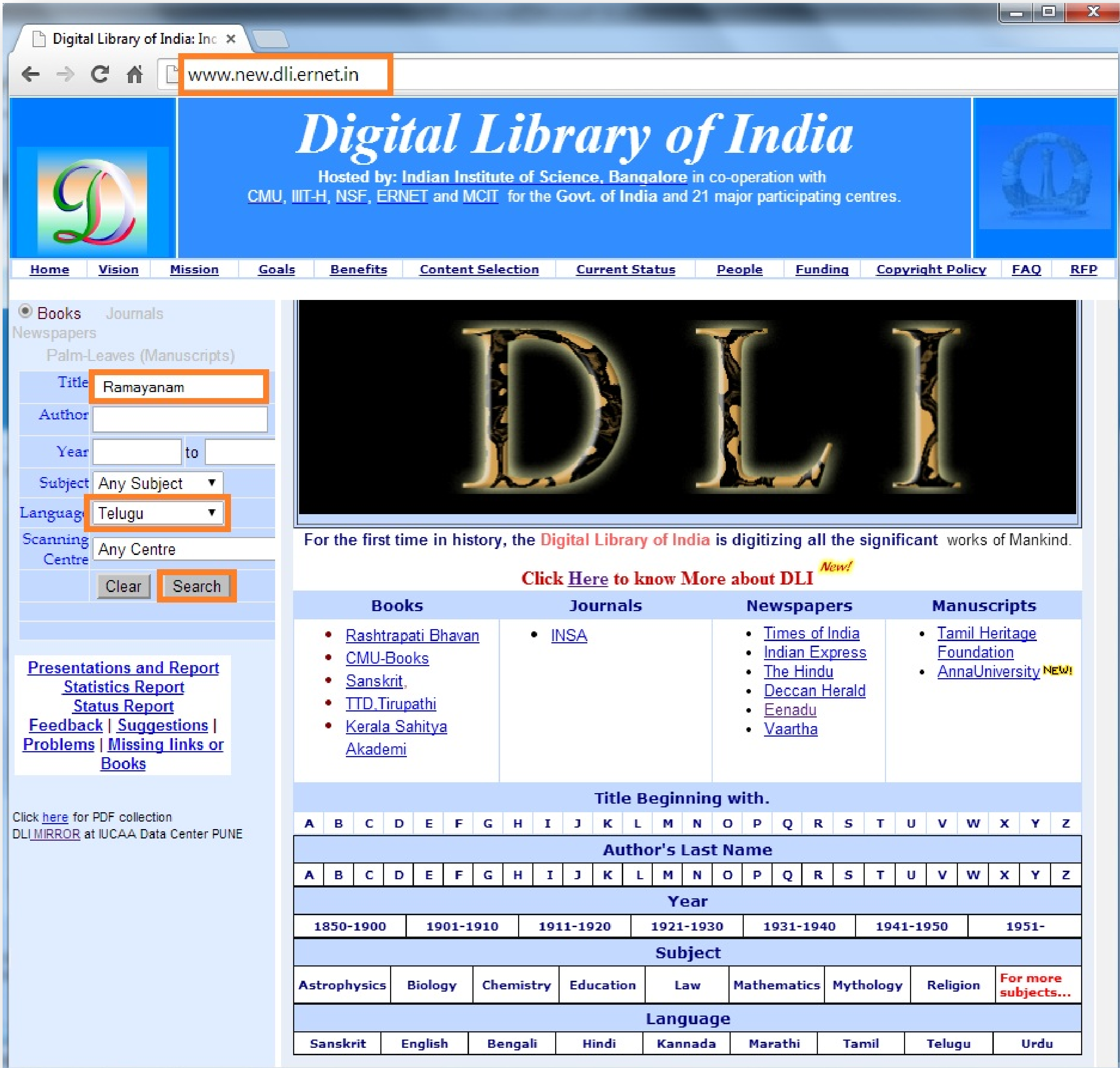
ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120007896

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

యోగ సాధన

(Concentration and Meditation)

శ్రీ స్వామి శివానందకృతం

★

అనువాదం :

దిగవల్లి శేషగిరిరావు

★

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథమండలి
విజయవాడ

వి ష య సూ చి క

ధ్యాన స్తోత్రములు — 1-8

మొదటి అధ్యాయము

ధారణనుగురించిన వివరములు 9-83

ధారణయననేమి - ఎచ్చట ధారణ చేయవలెను - ధారణలో తోడ్పడునవి - అంతర్ముఖవృత్తి - మనస్సుయొక్క పోకడలను తెలిసికొనుము. మనశ్చాంచల్యమును తగ్గించుము - శక్తుల నన్నింటిని వినియోగించుము - ధారణనుగురించినగాథ - యోగప్రశ్నోత్తరి.

రెండవ అధ్యాయము 84-129

ధారణను అభ్యసించుట

అవధానము - ధారణను అభ్యసించుట - జీవితమునందలి ప్రతి అంగమునందును ధారణకుగలస్థానము-ధారణాయోగముయొక్క సారము- ధారణను నేర్చుకొనుటకు అభ్యాసములు - కుర్చీపై ధారణచేయుట - అనాహత నాదములపై ధ్యానముచేయుట - త్రాటకము.

మూడవ అధ్యాయము 130-202

ధ్యానమునకు కావలశిన ప్రాథమిక విషయములు

ధ్యానమననేమి - ధ్యానావశ్యకత - ధ్యానమువల్ల కలుగు లాభములు - బ్రాహ్మీముహూర్తము - ధ్యానముచేయు గది - ధ్యానమునకు పనికివచ్చు ప్రదేశములు - ధ్యానము చేసికొనుటకై గుహలో నివసించుట ధ్యానము నభ్యసించుటకు ముందు - ధ్యానముచేయు మెట్టుల - ఎప్పుడు ఎచ్చట ధ్యానము చేయవలెను - ధ్యానమునకు కావలసిన అవశ్యకతలు - ముమ్మారు ధ్యానముచేయుట - ధ్యానమునకు కావలసిన యోగ్యతలు - ఎన్నిగంటలు ధ్యానము చేయవలెను-ధ్యానమునకు సహాయపడునవి - ధ్యానమునకు పనికివచ్చు ఆసనములు - ధ్యానమును నియమపూర్వకముగ అభ్యసించుట.

నాల్గవ అధ్యాయము 203-284

ధ్యానము నభ్యసించుట

ధ్యానము నభ్యసించుట - ధ్యానమున వాస్తవమగు విశ్రాంతి - భావన - ధ్యానయోగము - ఏకాంతవాసము, ధ్యానము - ఉత్తమోత్తమ శిఖరము నందికొనుము - ధ్యానమునందలి పొరపాటులు - ధ్యానమును గురించిన యిరువది సూచనలు - ధ్యానమును నేర్చుకొనుటకు అభ్యాసములు - ధ్యానస్థితి - సంయమమును అభ్యసించుట - ధ్యానప్రశ్నోత్తరి.

అయిదవ అధ్యాయము 285-354

వివిధ ధ్యానములు

వివిధధ్యానములు - ధ్యానమందలి వివిధమార్గములు - ప్రారంభిక ధ్యానములు - గులాబిపువ్వుపై - గేదెపైన - మహాత్మాగాంధి - ద్వాదశ సుగుణములు - దివ్యగీతములు - గీతాశ్లోకములు - సగుణధ్యానము - విరాట్ పురుషునిపై - గాయత్రిపై - నిర్గుణధ్యానము - వేదాంతుల ధ్యానము-నిధిధ్యాసమునకు సంబంధించిన వాక్యములు - 'ఓం'పై ధ్యానము సోహం మహావాక్యములు - అనుకూలధ్యానము - వ్యతిరేకధ్యానము - సగుణ - నిర్గుణ ధ్యానములకు గల పోలిక - ధ్యానము, కర్మ.

ఆరవ అధ్యాయము 355-396

ధ్యాన విఘ్నములు

భూమిక - భౌతికవిఘ్నములు - తిరుగుబోతుతనము - సాధనను ఆపుట - దేహాధ్యాస - వ్యాధులు - మితిమీరిన వాదవివాదములు - పరిసరములు - దుస్సాంగత్యము - పరనింద - ఆత్మసమర్థనము - ప్రోత్సాహములు - అపరిశుద్ధమూ మరియు అహితకరమూ నగు ఆహారము - నియమరహితమగు సాధన - ఈడ్పులు - బ్రహ్మచర్యము కొరవడుట - యమ, నియమములు పాటించకుండుట - వదరుబోతుతనము - గురువుయొక్క ఆవశ్యకత - మితిమీరి మెక్కుట మొదలగునవి - స్వాస్థ్యరాహిత్యము - నామమాత్ర స్నేహితులు - సాంఘికతత్త్వము - తంద్ర, ఆలస్యము, నిద్ర - లౌకిక సుఖములు - ఐశ్వర్యము.

ఏడవ అధ్యాయము 397–468

ధ్యాన విఘ్నములు

మానసిక విఘ్నములు - క్రోధము, పరనింద - ఉదాసీనత - సంశయము - స్వప్నములు - దుస్సంకల్పములు - మిథ్యాతుష్టి - భయము చంచలత్వము - ధ్యానమునందలి ఐదువిఘ్నములు - పూర్వసంస్కారము లకుగల శక్తి - విషాదము, నిరాశ - లోభము - ద్వేషము - అధీరత - స్వతంత్రస్వభావము - అసూయ - నీచప్రవృత్తి - మనోరాజ్యము - స్మృతి మానసికసంభావణ - మోహము - యోగవిఘ్నములు - ఇతరవిఘ్నములు పక్షపాతము, అసహనము, స్వమతాభిమానము - రజస్సు, తమస్సు - సంకల్పములు - మూడువిఘ్నములు - తృష్ణ, వాసనలు - విక్షేపము - విషయాసక్తి.

ఎనిమిదవ అధ్యాయము 469–493

ధ్యాన విఘ్నములు

ఉన్నత విఘ్నములు : తీవ్ర అభిలాష, కోరిక - నైతిక ఆధ్యాత్మిక గర్వము - దంభము - కీర్తిప్రతిష్ఠలు - భూతగణములు - దృశ్యములు - సిద్ధులు - లయము - రసాస్వాదము - తూష్ణీంభూతావస్థ - స్తబ్ధావస్థ - అవ్యక్తము - స్వస్తివచనములు.

తొమ్మిదవ అధ్యాయము 494–544

ధ్యానమునందలి అనుభవములు

అనాహతనాదములు - వెలుగులు - ధ్యానసమయమున - దైవ దృశ్యము - వియోగానుభవము - హిరణ్యగర్భుడు - ఆనందానుభవము - మనోగమనము - ఆత్మదర్శనము - జ్యోతిర్మయ దర్శనము.

పరిశిష్టము. 544–552

తప్పొప్పుల పట్టిక

పుట	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
11	6	ఏంకాత	ఏకాంత
13	12	చేయుచు	చేయుచో
13	18	భూమద్య	భ్రూమధ్య
18	21	పిలను	పిలచి
18	22	మచి	మను
19	22	పరిశుద	పరిశుద్ధ
24	6	వీలగును	వీలగునో
28	17	చుండును	చుండుము
51	6	ద్రనుండి	నిద్రనుండి
55	11	లముగాతు	లముగాను
83	13	గాకు	నాకు
86	1	శ్రమ	క్రమ
86	23	అల	అలవ
96	19	ఒక్కొప్క	ఒక్కొక్క
103	19	పర్యధానముగా	పరధ్యానముగా
104	3	మునమనస్సును	మనస్సును
128	9	పైనను	పైనైనను
140	19	జనము	జ్ఞానము
147	23	శకి	శక్తి
149	9	నీకు	నీవు
149	23	నివారణకు	నివారణకా
163	23	సూల	స్థూల

పుట	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
165	1	విరోచనము	విమోచనము
165	5	పూర్తిగా	పూర్తిగా
185	1	మొనర్చుట	మొనర్చుము
192	10	సంబంధిన	సంబంధించిన
206	16	నవమున	నవనము
222	12	లక్షము	లక్షణము
225	2	కనొనర్చును	నొనర్చును
232	3	సాత్త్రికా	సాత్త్వికా
252	4	మనస్సు	నీ మనస్సు,
260	11	పద్మాసము	పద్మాసనము
281	6	జపమున	జపమన
291	6	ఎడచేతి	ఎడమ చేతి
312	16	లభించు	లభించి
322	4	వెనుకకు	వెనుకను
338	[illegible]	బహ్మైపా	బ్రహ్మైన
339	8	మహాషాక్య	మహావాక్య
339	19	మాలడూక్యో	మాండూక్యో
352	12	అనంతస్థిత్వతి	అనంతత్వస్థితి
352	21	నిస్వార్థయూ	నిస్వార్థమూ
377	17	ఓజశ్రక్తి	ఓజశ్శక్తి
379	8	మానవత్రి	మానవ్రిత
390	1	నొనర్చెను.	నొనర్చును.
395	1	వృత్యము	నృత్యము
	3	నతను	లతను

పుట	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
395	4	విల్ల	వల్ల
395	5	లఘ్నము	విఘ్నము
401	19	ప్రికృత్తులను	ప్రివృత్తులను
434	12	మొదలుగాల	మొదలుగాగల
444	15	ఆతదేరీతిని	ఆతడీరీతిని
448	16	సృతి	స్మృతి
455	12	భావించుటను	భావించుట
461	2	ప్రంచము	ప్రపంచము
471	4	యొక్కకు	యొక్క
484	12	్రయను	క్రియను
486	19	నవికల్ప	సవికల్ప
491	5	కాంతి	శాంతి
492	9	అమహా	ఆమహా
496	22	వంసిం	పంపిం
499	13	నీవొక విధమచు	నీవొక విధమగు
500	15	జప	జవ
511	11	Plants	Plane
514	3	దేహమున	దేహమును
518	15	సమాధా	సమాధాన
520	6	వల్ల	సందువల్ల
521	9	కాలవు	జాలవు
522	15	చర్యలు	చర్చలు
528	3	హార్షకోశము	హార్ష శోకము
528	11	జీవయు	జీవము

శివధ్యానమ్

—:♦:—

శాంతం పద్మాసనస్థం శశధరమకుటం పంచవక్త్రం త్రినేత్రం ।
శూలం వజ్రంచ ఖడ్గం పరశుమభయదం దక్షిణాంగే వహంతమ్ ।
నాగం పాశం చ ఘంటాం డమరుకసహితాం చాంకుశం వామభాగే ।
నానాలంకారదీప్తం స్ఫటిక మణినిభం పార్వతీశం నమామి ॥.

శాంతుడు, పద్మాసనస్థుడు, చంద్రకలను తలపై ధరించినవాడు, ఐదు మోములుగలవాడు, మూడు కన్నులుగలవాడు, శూలము వజ్రము ఖడ్గము పరశువులను భయమును పోద్రోలు కుడిభాగమున వహించినవాడును; సర్పము, పాశము, ఘంట, డమరుకము, అంకుశములను ఎడమభాగమున వహించినవాడును; అనేకాలంకారములచే ప్రకాశించు వాడును, స్ఫటికమణినిబోలు దేహచ్ఛాయగలవాడును అగు పార్వతీపతికి నమస్కారము.

శంకరాచార్య ధ్యానం

—(౦)—

పద్మాసీనం ప్రశాంతం యమనిరతమనంగారితుల్య ప్రభావం।
ఫాలే భస్మాంకితాం భస్మితరుచిర ముఖాంభోజ మిందీ వరాక్షమ్।
కంబుగ్రీవం కరాభ్యామవిహత విలసత్ పుస్తకం జ్ఞానముద్రాం।
వంద్యం గీర్వాణ ముఖ్యైర్నత జనవరదం భావయే శంకరార్యమ్॥

పద్మాసనాసీనుడును, ప్రశాంతుడును, యమాదులందు అనురక్తుడును, శివునితో తుల్యమగు మహిమగలవాడును, ఫాలమునందు భస్మము నలదుకొనినవాడును; భస్మము ధరించిన కమలమువంటి మోముగలవాడును; కమలముల బోలు కన్నులుగలవాడును; శంఖమువంటి కంఠముగలవాడును, కరమునందు దివ్యగ్రంథము పూనినవాడును, జ్ఞానముద్రను బట్టినవాడును, గీర్వాణ ముఖ్యులచేత పూజింపబడువాడును; ఆశ్రయించినజనుల ననుగ్రహించువాడును అగు శంకరాచార్యస్వామిని భావించుచున్నాను.

ఓంకార ధ్యానం

—(o)—

ఓంకారం నిగమైక వేద్యమనిశం వేదాంత తత్వాస్పదం ।
చోత్పత్తి స్థితి నాశహేతు మమలం విశ్వస్య విశ్వాత్మకమ్ ।
విశ్వత్రాణ పరాయణం శ్రుతిశతైః సంప్రోచ్యమానం విభుం ।
సత్యజ్ఞానమనంత మూర్తిమమలం శుద్ధాత్మకం తం భజే ॥

వేదములవలన తెలిసికొనదగినదియు; వేదాంత తత్త్వమునకు స్థానమును; ఉత్పత్తిస్థితి నాశములకు కారణమును; అమలమును; విశ్వమునకు ఆత్మయు; విశ్వమును రక్షించునదియు; శ్రుతిశతముచే ప్రతిపాదింపబడునదియు; మహిమావంతమును; సత్యజ్ఞానానంత మూర్తియు; శుద్ధస్వరూపమును అగు ప్రణవమును భజించుచున్నాను.

దత్తాత్రేయ ధ్యానం

—:♦:—

మాలాకమండలధరః కరపద్మయుగ్మే
మధ్యస్థపాణి యుగళే డమరుత్రిశూలమ్ ।
అధ్యస్థ ఊర్ధ్వకరయోః శుభశంఖచక్రే
వందే తమత్రి వరదం భుజషట్కయుక్తమ్ ॥

రెండు చేతులందు మాలయు కమండలమును ధరించిన వాడును, రెండు చేతులందు డమరుకమును త్రిశూలమును ధరించినవాడును; పై రెండు చేతులందును శంఖచక్రముల ధరించినవాడును; అత్రికి వరమొసంగినవాడును అగు దత్తాత్రేయునకు నమస్కారము.

గణేశ ధ్యానం

గజాననం భూతగణాధి సేవితం
కపిత్థ జంబూఫలసార భక్షితమ్ ।
ఉమాసుతం శోకవినాశకారణం
నమామి విఘ్నేశ్వర పాదపంకజమ్॥

గజాననుడును, భూతగణములచే సేవించబడువాడును, వెలగ నేరేడపండ్ల సారమును భుజించువాడును, ఉమాసుతుడును, దుఃఖమును హరించువాడును అగు విఘ్నేశ్వరుని పాదపద్మములకు నమస్కారము.

సుబ్రహ్మణ్య ధ్యానమ్

షడాననం కుంకుమరక్తవర్ణం మహామతిం దివ్యమయూర వాహనమ్ ।
రుద్రస్యసూనుం సురసైన్యనాథం గుహం సదాహం శరణం ప్రపద్యే॥

ఆరు మొగములు గలవాడును, కుంకుమవలె నెఱ్ఱని ఛాయగలవాడును, గుహామతియు, దివ్యమయూరము వాహనముగా గలవాడును, శివపుత్రుడును, దేవతాసేనల కధిపతియు నగు గుహుని సర్వదా భక్తితో నాశ్రయింతును.

సరస్వతీ ధ్యానం

యా కుందేందు తుషారహారధవళా యా శుభ్రవస్త్రావృతా।
యా వీణావరదండ మండితకరా యా శ్వేతపద్మాసనా।
యా బ్రహ్మాచ్యుత శంకరప్రభృతి భిర్దేవైస్సదాపూజితా।
సామాంపాతు సరస్వతీ భగవతీ నిశ్శేషజాడ్యాపహా॥

కుందేందుతుషారహార ధవళయు, శుభ్రవస్త్రధారిణియు, వీణావరదండ మండితహస్తయు, శ్వేతపద్మాసనాశీనయు, బ్రహ్మాచ్యుత శంకరాది దేవతలచే సర్వదాపూజితయు, అఖిలజాడ్య పరిహారిణియు భగవతియునగు సరస్వతి మమ్ము రక్షించుగాక !

శ్రీ మహాలక్ష్మీ ధ్యానమ్

వందే పద్మకరాం ప్రసన్నవదనాం సౌభాగ్యదాం భాగ్యదాం।
హస్తాభ్యామభయప్రదాం మణిగణైర్నానావిధైర్భూషితామ్
భక్తాభీష్టఫలప్రదాం హరిహర బ్రహ్మాదిభిస్సేవితాం।
పార్శ్వే పంకజ శంఖపద్మ నిధిభిర్యుక్తాం సదాశక్తిభిః॥

పద్మహస్తయు, ప్రసన్నముఖియు, సౌభాగ్యభాగ్యప్రదయు, అభయహస్తయు, నానావిధమణిగణభూషితయు, భక్తవాంఛాఫలప్రదయు; హరిహరబ్రహ్మాది దేవతా సేవితయు, పంకజ శంఖ పద్మనిధి, శక్తిగణ సహితయునగు శ్రీ దేవికి నమస్కారము.

శ్రీ కృష్ణధ్యానమ్

—:♦:—

వంశీ విభూషితకరాన్నవనీరదాభాత్ ।
పీతాంబరాదరుణ బింబఫలాధరోష్ఠాత్ ।
పూర్ణేందు సుందరముఖా దరవింద నేత్రాత్ ।
కృష్ణాత్పరం కిమపి తత్త్వమహాంనజానే॥

వంశీవిభూషిత హస్తుడును; నవనీరద శ్యాముడును, పీతాంబరధారియు, అరుణబింబ ఫలాధరోష్ఠుడును; పూర్ణేందు సుందర ముఖుడును; అరవింద నేత్రుడును అగు కృష్ణునికన్న పరతత్వమేదియు నే నెఱుగను.

శ్రీ రామధ్యానం

—:♦:—

ధ్యాయేదాజానుబాహుం ధృతశరధనుషం బద్ధపద్మాసనస్థం ।
పీతం వాసో వసానం నవకమలదల స్పర్ధి నేత్రం ప్రసన్నమ్।
వామాంకారూఢ సీతాముఖ కమలమిలల్లోచనం నీరదాభం।
నానాఽలంకారదీప్తం దధతమురు జటామండలం రామచంద్రం॥

ఆజానుబాహుడును; శరధనుర్ధారియు, పద్మాసనస్థుడును, పీతవసనాలంకృతుడును, నవకమలదలనేత్రుడును, ప్రసన్నుడును, వామాంకస్థిత జానకీయుతుడును, మేఘశ్యాముడును, నానాలంకారదీప్తుడును, ఉరుజటాధరుడును అగు శ్రీరామచంద్రుని ధ్యానింతును.

గాయత్రీ ధ్యానమ్

—:♦:—

ముక్తా విద్రుమ హేమ నీల ధవలచ్ఛాయైర్ముఖై స్త్రీక్షణైః
యుక్తామిందు నిబద్ధరత్నమకుటాం తత్వార్థవర్ణాత్మికామ్।
గాయత్రీం వరదా భయాంకుశకశాం శుభ్రం కపాలం గదాం।
శంఖం చక్రమథారవిందయుగళం హస్తైర్వహంతీంభజే॥

ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవలచ్ఛాయా ముఖయు, త్రినేత్రయు, ఇందునిబద్ధరత్నమకుటయు, తత్వార్థవర్ణాత్మకయు, వరదాభయహస్తయు, అంకుశకశా కపాలగదాశంఖ కమలయుగళ ధారిణియు నగు గాయత్రిని భజింతును.

సూర్య ధ్యానమ్

భాస్వద్రత్నాఢ్యమౌళిః స్ఫురదధరరుచా రంజితాం చారుకేశో।
భాస్వాన్యోదివ్యతేజాః కరకమలయుతః స్వర్ణవర్ణః ప్రభాభిః।
విశ్వాకాశావకాశగ్రహపతి శిఖరేర్భాతి యశ్చోదయాద్రౌ।
సర్వానంద ప్రదాతా హరిహరనమితః పాతుమాం విశ్వచక్షుః॥

దివ్యరత్న కిరీటధారియు, రుచిరాధరుడును, చారు కేశుడును, దివ్య తేజుడును, కరకమలయుతుడును, స్వర్ణవర్ణుడును, సర్వగ్రహాధిపతియు, ఉదయాద్రిశిఖరవిభాసియు, సర్వానందప్రదుడును. హరిహరవందితుడును, విశ్వచక్షువునగు భాస్కరుడు మమ్మురక్షించునుగాక!

యోగసాధన

మొదటి అధ్యాయము

—:♦:—

ధారణ

1. ధారణ యన నేమి?

"దేశబంధశ్చిత్తస్యధారణా"- శరీరము లోపలగాని, బయటగాని ఏదియో ఒకదానిపై మనస్సును చలింపకుండా నిలుపుట–ధారణ యనబడును. ఒకానొకప్పుడు ఒక సంస్కృత విద్వాంసుడు కబీరుదాసును సమీపించి "కబీరు, నీవిప్పుడేమి చేయుచున్నావ"ని యడిగెను. అంతట కబీరు, ప్రాపంచిక వస్తువులనుండి నామనస్సును మరల్చి, భగవంతుని పాద పద్మములపై నిలచియుండునటుల చేయుచున్నా'ననెను. ఇదియే ధారణ. సత్ప్రవర్తన, ఆసనము, ప్రాణాయామము మరియు ఇంద్రియ వాసనలకు లోనుగాకుండుట - అనునవి ధారణలో సత్వరవిజయమును పొందుటకు తోడ్పడును. రాజయోగమనెడి నిచ్చెనలో 'ధారణ' ఆరవమెట్టు. మన స్సును ఏదో ఒక వస్తువుపై నిలచియుండునటుల చేయనిచో

2

ధారణయే కుదరదు. ఒక నిశ్చితమైన ఉద్దేశ్యము, శ్రద్ధ పట్టుదలలు – ధారణలో విజయమును చేకూర్చును.

ఇంద్రియములు నిన్ను బయటకు లాగి నీమనశ్శాంతిని పోగొట్టును. మనస్సు అవిరామముగనున్నచో, ధారణయందు అభివృద్ధిని పొందజాలవు. సాధనవలన మానసిక కిరణములను ఏకీకరణము చేసినందువల్ల మనస్సుకు ధారణ సిద్ధించును. అప్పుడు నీవు ఆనందమును నీనుండియే పొందెదవు. నిన్ను చికాకుపరచెడి సంకల్పములను, ఆవేశములనూ శాంత పరచును.

నీవు ఓర్పు, దృఢేచ్ఛ, మొక్కవోని పట్టుదలలను కలిగియుండవలెను. సాధనలలో నియమమును తప్పరాదు. అటుల వుండనిచో బద్ధకము మరియు తదితర వ్యతిరేక శక్తులూ కలసి నిన్ను లక్ష్యభ్రష్టునొనర్చును. చక్కని తరిఫీదును పొందిన మనస్సును యితర సంకల్పములన్నింటి నుండి విడదీసి, లోపలగాని బయటగాని గల ఏవస్తువుపైననను నిలచి యుండునటుల చేయవచ్చును.

ప్రతివ్యక్తీ ఏదో ఒక విధమున కొంతవరకు ధారణ చేయగలిగిన శక్తిగలవాడై యుండును. కాని ఆధ్యాత్మి కోన్నతిని పొందుటకుగాను ధారణను అత్యధికముగ అభివృద్ధి చేసుకొనవలసియున్నది. బాగుగా ధారణ చేయగలవ్యక్తి ఎక్కువ ధనార్జనాశక్తినీ, మరియు కొద్దిసమయములో హెచ్చుపని చేయగల శక్తినీ కలిగియుండును. ధారణ చేయుటలో మెదడుకు ఏవిధముగను శ్రమను కలుగనివ్వరాదు.

మనస్సుతో పెనగులాడుటగాని, పోట్లాడుటగాని చేయరాదు. కామము మరియు వివిధవాంఛలకు లోనైన మనస్సు కొద్ది సేపుకూడ ధారణ చేయుటకు అసమర్థమైనదై యుండును. బ్రహ్మచర్యము, ప్రాణాయామము, వాంఛలను మరియు తొందరలను తగ్గించుకొనుట, ఇంద్రియ వాసనలను త్యజించుట, ఏకాంతవాసము, ప్రశాంతముగ నుండుట, ఇంద్రియనిగ్రహము, కామము లోభము క్రోధములను జయించుట, అయోగ్యులగు వ్యక్తులతో కలియకుండుట, వార్తాపత్రికలు చదువుట మరియు సినిమాలు చూచుటను మానివేయుట ఇవి ధారణాశక్తిని పెంపొందించును.

ప్రాపంచిక దుఃఖములను, కొరతలనూ పోగొట్టు కొనుటకుగల మార్గమొక్క ధారణయే. సాధకుడు మంచి ఆరోగ్యము, ఆహ్లాదకరమైన మనస్సును పొందును. అంతర్దృష్టి లభించును. అత్యంత సామర్థ్యముతో ఆతడేపనినైన చేయ గలుగును. ధారణవలన పవిత్రుడగును. వృద్ధిపొందుచున్న ఆవేశములు శాంతిని పొందును, సంకల్పప్రవాహములు బలిష్ఠ మగును మరియు భావనలు శుద్ధమగును.

(ఏదైన) మంత్రజపము మరియు ప్రాణాయామములు మనస్సుకు నిలుకడను కలుగజేసి, విక్షేపమును తొలగించి, ధారణా శక్తిని పెంపొందింపజేయును. మనశ్చాంచల్యము, వ్యాకులతలు లేకుండా వున్నప్పుడు మాత్రమే ధారణ చేయ నగును. నీ చిత్తమునకు మంచిదిగా తోచినట్టిగాని, లేదా నీమనస్సుకు శ్రేష్ఠమైనట్టిదిగాగాని కాన్పించిన ఏవస్తువుపైనైన

ధారణ చేయుము ప్రారంభావస్థలో ఏదైన స్థూలవస్తువుపై ధారణచేయునట్లు మనస్సుకు తరిఫీసు చేయవలెను; అట్టుల చేసిన తరువాత ఎట్టి సూక్ష్మవస్తువు పైనగాని మరియు తత్త్వముపైగాని విజయవంతముగా ధారణచేయగలుగుదువు. సాధనలో నియమపాలన అనగా విడువకుండా చేయుచుండుట అత్యావశ్యకము.

స్థూలవస్తువులు : గోడమీదగల నల్లటిచుక్కపైగాని క్రొవ్వొత్తిదీపము, ప్రకాశవంతమైన నక్షత్రము, చంద్రుడు, 'ఓం' పటము, శివుడు, రాముడు, కృష్ణుడు, దేవి లేదా నీయిష్టదేవతా పటమును ముందుంచుకుని కనులు తెరచి దానిపై ధారణచేయుము.

సూక్ష్మరూపములు : నీయిష్టదేవతయొక్క పటము ముందు కూర్చొని, కనులు మూసికొనుము. నీరెండు కనుబొమలమధ్యనుగల ప్రదేశమునందుగాని హృదయమునందు గాని నీ యిష్టదేవతయొక్క మానసిక రూపమును నిలుపు కొనుము. లేదా మూలాధార, అనాహత, ఆజ్ఞాచక్రము మొదలగు ఆంతరిక చక్రములపైగాని ధారణచేయుము. ప్రేమ కరుణ–మొదలుగాగల దైవీగుణములపైగాని ధారణచేయుము

2. ఎచ్చట ధారణ చేయవలెను?

హృదయప్రదేశమునందుండెడి అనాహత చక్రముపై గాని, లేదా రెండు కనుబొమలకు మధ్యనుండెడి ఆజ్ఞా చక్రముపైగాని, లేక త్రికుటి లేదా ముక్కుపుటముపైగాని శ్రమలేకుండా ధారణచేయుము. కనులనుమూసియుంచుము.

ఆజ్ఞాచక్రము మనస్సునకు వాసస్థానము. త్రికుటిపైన ధారణచేయుటచే మనస్సును సులభముగ వశపరచుకొనవచ్చును.

భక్తులగువారు హృదయముపై ధారణచేయవలెను. యోగులు, వేదాంతులూ ఆజ్ఞాచక్రముపై ధారణచేయవలెను.

సహస్రారచక్రముపై కూడ ధారణ చేయనగును. వేదాంతులలో కొందరిచ్చటనే ధారణచేయుదురు. కొందరు యోగులు ముక్కుపుటముపై (నాసికాగ్రదృష్టి) ధారణ చేయుదురు.

ఏదో ఒకే కేంద్రముపైన ధారణచేయుము. ఆ కేంద్రముపైననే శ్రద్ధతో ధారణచేయుచుండుము. హృదయముపై ధారణచేయుచు, అచ్చటనే విడువకుండా ధారణచేయుము. ఎన్నడును ఆ కేంద్రమును విడువకుము భక్తిశ్రద్ధలుగల శిష్యుడవైనచో, నీవు ధారణచేయదగిన కేంద్రమును గురువే నిర్ణయించి చెప్పును. లేదా, నీవు ఆత్మవిశ్వాసము గలవాడవే యైనచో, నీకు తగిన కేంద్రమును నీవే నిర్ణయించుకొనవచ్చును.

<u>భ్రూమధ్యదృష్టి</u>: భ్రూమధ్యదృష్టియన- రెండు కనుబొమలకు మధ్యగల ప్రదేశంపై దృష్టిని నిలుపుట. అది ఆజ్ఞాచక్రము వుండెడి కేంద్రము. పద్మాసనము లేదా సిద్ధాసనంలో నీవు ధ్యానం చేసికొను గదియందు కూర్చొనుము. ఈపైన చెప్పిన అభ్యాసమును అరనిమిషమునుండి అరగంటవరకు చేయగలుగు నంతవరకు క్రమక్రమముగ శ్రమలేకుండా అభ్యసించుము.

ఈ సాధనలో ఏమాత్రపు క్రమగాని, బలవంతముగా చేయుట గాని పనికిరాదు. క్రమక్రమముగా కాలమును పెంచు కొనుచూ పొమ్ము. ఈయోగక్రియ విక్షేపమును అనగా మనస్సుయొక్క ఆందోళనను తొలగించి ధారణాశక్తిని పెంపొందించును. శ్రీకృష్ణభగవానులు గీత అయిదవ అధ్యాయము 27 వ శ్లోకములో యీ సాధనను గురించి "స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్బాహ్యాం శ్చక్షుశ్చైవాన్తరే భ్రువోః"— బయటనుండి వచ్చెడు తాకుడులను బైటనే నొక్కి పట్టియుంచి రెండు కనుబొమ్మలమధ్యను దృష్టిని నిలిపియుంచవలెను. దీనినే భ్రూమధ్య దృష్టి యందురు. నీవు యీ భ్రూమధ్య దృష్టినిగాని, లేదా నాసాగ్రదృష్టినిగాని, ధారణకై నిర్ణయించుకొనవగును.

నాసికాగ్రదృష్టిలో ముక్కు పుటముపై దృష్టిని నిలుపవలెను. వీధిలో నడుచునప్పుడుకూడ యీ నాసాగ్ర దృష్టిని పాటించవచ్చును. శ్రీకృష్ణ భగవానులు గీత 6 అ 13 శ్లోకములో "సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం" — దిక్కులు చూడక దృష్టిని ముక్కుకొనపై నిలువవలెను – అని చెప్పి యున్నారు. ఈ సాధన మనస్సుకు నిలకడను కలిగించి ధారణా శక్తిని పెంపొందించును.

రాజయోగులు మేల్కొనియున్న సమయమున మనస్సుకు వాసస్థానమైన త్రికుటిపై (ఆజ్ఞాచక్రము, రెండు కనుబొమలకు మధ్యగల ప్రదేశము) ధారణ చేతురు ఈ కేంద్రముపై ధారణ చేసినచో, నీవు సులభముగా మనస్సును

వశపరుచుకొనగలుగుదువు. కొందరు వ్యక్తులకు, ఒక్కరోజు అభ్యసించినంతమాత్రముననే, ధారణా సమయములో, ఈ ప్రదేశమునందు వెలుగు కాన్పించును. విరాట్ పురుషునిపై ధ్యానము చేయదలచినవారు, లేదా లోకకళ్యాణమునకై పాటుపడదలచినవారు — ధారణకై ఈ కేంద్రమునే ఎంచుకొనవలెను. భక్తులైనవారు భావములకు, అనుభావములకు నెలవైనట్టి హృదయముపై ధారణ చేయవలెను. హృదయముపై ధారణ చేయు నాతడు అపారమైన ఆనందమును పొందును. ఆనందమును పొందదలచినవాడు హృదయముపై ధారణ చేయవలెను.

హఠయోగి వెన్నెముక మధ్యయందుగల సుషుమ్నా నాడీ మార్గముపై తన మనస్సును ధారణచేయును. లేదా మూలాధార, మణిపూర లేక ఆజ్ఞాచక్రములపైనగాని మనస్సును నిలుపును. కొందరు యోగులు దిగువను గల చక్రములను అలక్ష్యమొనర్చి ఒక్క ఆజ్ఞాచక్రముపైన మాత్రమే తమ మనస్సును నిలుపుదురు. ఆజ్ఞాచక్రము నొక్క దానిని లోబరచు కొన్నంత మాత్రముననే, దిగువగల చక్రములన్నియూ సహజముగనే వశపడునని వారి సిద్ధాంతము. ఏదేని చక్రముపైన నీవు ధారణచేసినప్పుడు, ప్రారంభమునందు, నీ మనస్సు మరియు ధారణచేయుచున్న చక్రములకూ మధ్య నూలుతాడుతో కలిపినటువంటి ఒక సంబంధము ఏర్పడును. అంతట ఆయోగి సుషుమ్నద్వారా ఒక చక్రమునుండి మరియొక చక్రముపైకి పోసాగును. అతి ఓర్పుతో కూడియున్న

ప్రయత్నముల ద్వారా క్రమక్రమముగ యీ "ఎక్కుట" సాగుచుండును. సుషుమ్నా ద్వారము ఏకొద్దిగా తెరచుకొనుట ప్రారంభించి నప్పటికిని అపారమైన ఆనందమును పొందును. నీవా ఆనందమున తన్మయుడవై, మైమరచి పోదువు నీవీ ప్రపంచమును పూర్తిగా మరచిపోదువు సుషుమ్నాముఖము ఏకొద్దిగా చలించి నప్పటికిని కులకుండలినీ శక్తి సుషుమ్నలో ప్రవేశించుటకు ప్రయత్నమొనర్చును. నీకప్పుడు అపారమైన వైరాగ్యము లభించును. నిర్భయుడవయ్యెదవు. అనేక విధములగు దృశ్యములను చూడగలుగుదువు అంతర్జ్యోతి యొక్క దర్శనమును పొందెదవు. దీనినే "ఉన్మణీ అవస్థ"యందురు. వివిధచక్రములను వశపరచుకొని వాటిని కార్యరంగమున ప్రవేశపెట్టినందువల్ల నీవు వివిధ సిద్ధులు, ఆనందము మరియు జ్ఞానమును పొందెదవు. మూలాధారచక్రమును జయించుటచే పృథ్వీతత్వముపై విజయము ప్రాప్తించును. మణిపూర చక్రమును జయించుటచే అగ్ని తత్త్వముపై విజయములభించును. అప్పుడు అగ్ని నిన్నుకాల్చదు. పంచభూతములపై విజయమును సంపాదించుటకు పంచధారణలు నీకు సహాయపడును. యోగశాస్త్రమునందు ప్రావీణ్యతగల గురుసహాయమున నీవు వాటిని అభ్యాసించుము.

3. ధారణలో తోడ్పడునవి

ధారణయను మనస్సును ఒకే ఒక సంకల్పముపై నిలిపి యుంచుట. ధారణా సమయమునమనస్సు శాంతము, నిలు

కడ మరియు నిర్మలముగా నుండును. వివిధమానసిక కిరణ ములు ఏకత్రిత మొనర్పబడి ధ్యానవస్తువుపై లక్ష్యమొనర్ప బడును. ఆసమయమున లక్ష్యముపై మనస్సు కేంద్రీకరింప బడును. మానసిక ఆందోళనవుండదు. ఒకే లక్ష్యము మనస్సు నంతను ఆవరించియుండును. ఆ ఒకే ఒకలక్ష్యముపై మానసిక శక్తియంతయూ ధారణ చేయబడును ఇంద్రియములు శాంత ముగనుండును. అవి తమతమ పనులను చేయుటను మానును. ధారణలో బాగా దృఢపడినవానికి దేహస్మృతిగాని, పరిసర ములను గురించిన స్మృతిగాని వుండనేవుండదు. ధారణ బాగుగా అలవడిన వ్యక్తి రెప్పపాటు సమయములోనే అతి స్పష్టముగా భగవానుని పటమును భావించుకొనగలుగును.

మనోరాజ్యము (గాలిలో మేడలు కట్టుట)ను ధారణ యనదగదు. దీనిని ధారణ, ధ్యానములుగా భావించి ఎన్న డును పొరబడరాదు. ఆత్మపరిశీలన, లోజూపుల ద్వారా గాలిలో మేడలు కట్టుట యనెడి అలవాటును తొలగించు కొనుము.

12 సెకనుల కాలమువరకు ఏదేని ఒకవస్తువుపై మన స్సును ఏకాగ్రముగ నిలుపుచో, అది ధారణ యనబడును. ఆవిధముగు 12 ధారణలు, అనగా (12×12) 144 సెకనులు వరకు ఆరీతిగా నుండుటను ధ్యానమందురు. ఆవిధముగు 12 ధ్యానములు సమాధియగును (25 నిముషముల 28 శెకండ్లు). ఇది కర్మపురాణమును అనుసరించిన గణన. దేవునియొక్క మానసిక రూపముపై కూడా ధారణ చేయవచ్చును.

ధారణను అభ్యసించుట మరియు ప్రాణాయామమును అభ్యసించుటలు ఒకదానిపై నొకటి ఆధారపడియున్నవి. ప్రాణాయామసాధన వలన ధారణ సిద్ధించును ధారణవలన సహజముగనే ప్రాణాయామము జరుగును. వివిధ స్వభావములు గలవారికి అనుకూలించుటకుగాను వివిధ విధములగు సాధనలుగలవు. కొందరికి ప్రారంభమునందు ప్రాణాయామాభ్యాసము సులభముగానుండును. మరి కొందరికి ప్రారంభములో ధారణ సులభముగా నుండును.

దృఢమైన ధారణ సిద్ధించినప్పుడు అపారమగు ఆనందము, ఆధ్యాత్మికతన్మయత్వములు కలుగును. శరీరము మరియు పరిసరములను గురించిన స్మృతియే లేకుండాపోవును. ప్రాణమంతయూ శిరస్సులోనికి గొంపోబడును. ప్రాణాయామాభ్యాసమువల్ల సత్త్వగుణమును మరుగుపరచెడి రజస్తమోగుణముల యొక్క ఆవరణ తొలగిపోవును. నాడీ శుద్ధి కలుగును. మనస్సును దృఢమైనట్టిదిగానూ మరియు నిలుకడగల దానినిగానూ చేయును. అందువల్ల ధారణ చేయుటకు తగిన యోగ్యత మనస్సునకు లభించును. పుటము పెట్టినందువల్ల బంగారు నందలి మాలిన్యము పోయినటుల ప్రాణాయామము వలన మనో మాలిన్యము తొలగిపోవును.

నీవేదైన పుస్తకము అతి కౌతూహలముతో చదువుచున్నావనుకొనుము. ఆ సమయమున నిన్నెవ్వరైన పిలుపునప్పటికిని, నీకు వినిపించదు. నీయెదుట నుంచున్న మనిష్యునికూడ నీవు చూడవు. అట్టి సమయమున నీకు ముందు

వున్న బల్లపై సుగంధిత పుష్పమును ఎవరైన పెట్టిరను కొనుము నీవు దాని సుగంధమునుకూడా శ్వాసించవు. ఈ విధముగా జరుగుటకు గల కారణము, నీ మనస్సు సమయమున ఏకాగ్రముగ నుండుటయే. భగవంతుని గురించిగాని ఆత్మను గురించిగాని తలంచునప్పుడు నీవు పైన చెప్పిన విధముగాగల దృఢమైన ధారణను కలిగియుండవలెను. ప్రాపంచిక విషయములపై మనస్సును ధారణచేయుట సులభము. ఏలనన, అలవాటువల్ల, ప్రాపంచిక విషయముపై ధారణచేయుటకు మనస్సు యిష్టపడును. దీనికి సంబంధించిన మార్గములు యిదివరకే నీ మనస్సున ఏర్పడియున్నవి. నీవు ప్రతిదినమూ క్రమ క్రమముగ అభ్యాసముచేసి నీలోగల ఆత్మపైగాని, భగవంతునిపైగాని ధారణచేయునటుల నీమనస్సుకు తగిన తర్ఫీదు నివ్వవలెను. ధారణవలన మనస్సు అపారమైన ఆనందమును అనుభవించసాగిన పిమ్మట ఇక అది ఎన్నడును బాహ్యవిషయముల వైపుకు పోదు.

కంసాలివాడు 10 క్యారట్ల బంగారును కొన్ని ద్రావకములను కలిపియు, పెక్కుమారులుమూసలోపోసి కరిగించియూ శుద్ధబంగారుగా చేయును అదేరీతిని. నీవుకూడా నీమనస్సును ధారణవల్లను, ఆధ్యాత్మికగురువు చెప్పినబోధనల ననుసరించియు, ఉపనిషద్వాక్యముల ననుసరించియు, లేదా ధ్యానము, జపము, లేదా భగవన్నామమును నిశ్శబ్దముగా జపించియు-ఇంద్రియ విషయములనుండి మరల్చి పరిశుద్ధమొనర్చవలెను.

ప్రారంభములో సాధకులు ధ్యానముచేయునప్పుడు ఈడ్పులు, కుదింపులు (Jerks) - అనుభవింతురు. తల, పాదములు, చేతులు, మోచేతులు, ముంజేతులు మరియు మొండెము లందీ ఈడ్పులు సంభవించవచ్చును. భీరువులగు సాధకులు దీనికి అనవసరముగనే కంగారు పడెదరు. ధ్యానము చేయుటవలన మెదడు, నరములు మొదలగు వానియందలి జీవాణువులు (Cells) పొందెడి మార్పులవల్ల యీ ఈడ్పులు కలుగును. పాత జీవాణువులస్థానమున శక్తివంతమగు నూతన జీవాణువులు నింపబడును. అవి సత్త్వముతో నిండియుండును. మెదడునందును, మనస్సునందును సాత్త్విక భావపరంపరలు పోవుటకై క్రొత్తమార్గములు, ద్వారములూ ఏర్పరుప బడును. అందుచే స్నాయువులలో కొద్దిగా యీడ్పు జనిం చును. కావున నీవు ధైర్యసాహసములు గలిగియుండుము. సాధకులకు ధైర్యము అత్యావశ్యకమగు గుణమే గాక, యోగ్యతకూడా అయియున్నది. కాన ఈ సుగుణమును అభ్యసించుము.

తగిన ఆసనములో కూర్చొనుము. కనులుమూయుము అంతటనూ భగవానుడే నిండియున్నాడని భావించుము.

బీజగణితము (Algebra) ను అర్థము చేసికొనుటకై, అంతకు ముందు లెక్కలను గురించిన సామాన్యజ్ఞానమును సంపాదించవలెను. సంస్కృతమునందలి కావ్యములు, తదితర ఉత్తమ వేదాంత గ్రంథములను అర్థముచేసి కొనుటకై, ముందుగా లఘు, సిద్ధాంత తర్క సంగ్రహములకు సంబం

ధించిన సామాన్యజ్ఞానమును సంపాదించవలసియున్నది. అదే విధముగా, ప్రారంభదశలో ముందుగా స్థూలపదార్థములపై ధారణచేయుటకు అభ్యసించనిదే, నిర్గుణ నిరాకారబ్రహ్మను ధ్యానముచేయుట అసంభవమగును.

భగవంతునిపై మనస్సు నిలచిన కొలది నీవు శక్తివంతుడవగుచుందువు. ఎక్కువసేపు ధారణచేయుటయన, యెక్కువ శక్తిని సంపాదించుట యనియే అర్థము. ధారణ చేయుటవలన నీయందు గుప్తముగానున్న ప్రేమ గృహద్వారములు తెరువబడును. మరియు శాశ్వతత్వమనెడి ప్రదేశమున నీకు ప్రవేశము కలుగును. అధ్యాత్మిక బలమును సంపాదించు విధానములలో ధారణయొకటి. జ్ఞానద్వారమును తెరచుటకు ఒక్క ధారణ మాత్రమే పనికివచ్చును.

ధారణచేయుము ధ్యానించుము. దీర్ఘముగను, ఏకాగ్రముగను యోచించగలుగు శక్తిని సంపాదించుము ఇటుల చేసినందువల్ల, నీకుగల ఎన్నో సంశయములు తొలగిపోవును. నీలోనుండియే నీకు గల సంశయములకు సమాధానము లభించును.

శుకదేవుడు, ఆతనికి గల జ్ఞానము మరియు ఆత్మజ్ఞానమును గురించిన ధృవపత్రమును పొందుటకై జనకమహారాజు వద్దకు వెళ్ళెను. గర్వాగునందే ఆతనిని జనకుడు పరీక్షించెను. శుకదేవుని ఏకాగ్రతను భంగపరచుటకై జనకమహారాజు తన రాజభవనముచుట్టునూ గానము మరియు నృత్యమును చేయుటకై కొందరిని నియమించెను. ఇంతేగాక మానవుని

మనస్సును ఆకర్షించెడి ఎన్నో దృశ్యములను, వేడుకలను కూడా ఏర్పరచెను. అంతట జనకరాజు శుకునికి పాలతో అంచువరకు పూర్తిగా నిండియున్న ఒక గిన్నెను చేతపుచ్చుకొనుటకై యిచ్చి, దానినుండి ఒక్క-చుక్కయైనను క్రిందపడకుండా తన రాజభవనము చుట్టూ మూడుమారులు ప్రదక్షిణముచేసి రావలశినదిగా చెప్పెను. సంపూర్తిగా ఆత్మనిష్ఠ కుదిరినందువల్ల, శుకు డీ పరీక్షలో పూర్తిగా నెగ్గెను. జనకరాజు ఏర్పరచిన ఏ ఆకర్షణయూ ఆతని మానసిక ఏకాగ్రతను భంగపరచ జాలక పోయెను.

నెమ్మదిగను, నిలకడగానూ, ధారణను అభ్యసించుము. ధారణను అభ్యసించుటవల్ల నీవు ఉత్తమ తరగతికి చెందిన మానవుడవు కాగలవు.

చంటిబిడ్డను బుజ్జగించు మాదిరిగా నీ మనస్సును నీవు ప్రారంభదశలో బుజ్జగించి వశపరచుకో వలశియున్నది. మనస్సు అజ్ఞానియగు చంటిబిడ్డవంటిది. మనస్సుతో యిటుల చెప్పుము "ఓ మనసా, అసత్యము నాశవంతము మరియు తుచ్ఛమైన విషయములకై నీవేల ప్రాకులాడెదవు? ఇందువల్ల నీవు అపారమగు వ్యథలకు లోనయ్యెదవు. జగదేక సుందరుడగు శ్రీకృష్ణభగవానునివైపు చూడుము ఇటుల చేసినచో నీవు శాశ్వతమగు సుఖమును అనుభవించెదవు." నీవు ప్రాపంచికమగు ప్రేమ-గానములను వినుట కేల పరుగిడెదవు? భగవానుని భజనమును వినుము. ఆత్మానందమునిచ్చు సంకీర్తనను వినుము. ఇటుల చేసినచో నీవు ఉద్ధరింపబడుదువు. క్రమక్రమ

ముగా మనస్సు తనకుగల పాత దురలవాటులను విడిచిపెట్టి భగవానుని పాదపద్మములపై నిలచియుండును. రజస్తమో గుణములనుండి విడివడగానే నీమనస్సు నీకు తగు మార్గమును చూపును. అంతట అది నీకు గురువగును.

ధ్యానమునకు కూర్చొనిన వెంటనే 'ఓం' ను మూడు లేక ఆరుపర్యాయములు ఉచ్చరించుము. ఇటుల చేసినందువల్ల ప్రాపంచిక భావములు, విక్షేపము (తొందర) లూ మనస్సు నుండి పారద్రోలబడును. అపిమ్మట మానసికముగా "ఓం"ను జపించుము

ఇతరములగు ఇంద్రియవాసనలు భావముల నన్నింటిని త్యజించుము మనసుయొక్క అధిష్ఠానమునందు చెలరేగెడి యింద్రియవాసనా జనితమగు చిక్కులనుండి నిన్ను నీవు కాపాడుకొనుము. ఒకే ఒక లక్ష్యముపై నీమనస్సును ఏకాగ్ర మొనర్చుము ఏదైన ఒకపనిని మాటిమాటికి చేయుచుండుట వల్ల, లేదా ఏదైన ఒక సంకల్పమును మాటిమాటికి మన నము చేసినందువల్లనూ ఆపని లేదా సంకల్పమున సిద్ధి లభించు రీతిని మనస్సునుకూడ మాటిమాటికి తన లక్ష్యముపై నిలచు నటుల చేసినచో ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానములు సిద్ధించును.

ప్రారంభదశలో, మనస్సును ఒకే సంకల్పముపై నిలపియుంచుట చాలకష్టముగానుండును. నీలో లేచు సంకల్పముల సంఖ్యను తగ్గించుము. ఏదేని ఒకే విషయముపైని నిలకడగా ఆలోచించుటకు ప్రయత్నించుము. నీవు గులాబీ

పువ్వును గురించి ఆలోచించునప్పుడు, ఆగులాబీపువ్వుకు సంబంధించిన వివిధ విధములగు ఆలోచనలను మాత్రమే చేయగలవు. ప్రపంచమందలి వివిధ ప్రదేశములందు పెరిగెడి వివిధ విధములగు గులాబీపువ్వులను గురించి యోచించగలవు. ఆ గులాబీతో చేయదగు వివిధవస్తువులు, దానిని ఉపయోగించుటకు ఏయే విధముగా వీలగును ఆలోచించవగును. అంతే. మనస్సుకు గల స్వర్థముగా పరుగులిడు నుండు స్థితిని సరిదిద్దుము గులాబీని గురించి యోచించు చున్నసమయమున, మనస్సునందు తమ యిష్టము వచ్చినరీతిని వివిధ ఆలోచనలను ప్రవేశింపనివ్వకుము. ఇటుల చేయుచూరాగా క్రమక్రమముగ ఒకే ఒక విషయముపై నీమనస్సును నిలపియుంచగలుగుదువు నీవు ప్రతిరోజు నీ మనస్సుకు క్రమశిక్షణను అలవరచవలెను. సంకల్పములను వశమందుంచు కొనుటకై ఎల్లప్పుడును నీవు జాగరూకుడవై మెలగవలెను.

కోరికలనూ, వాంఛలనూ తగ్గించుకొనుటవల్లనూ, ఒకటి- రెండు గంటలపాటు మౌనమును పాటించుటవల్లనూ, ప్రతిరోజూ ఒకటి లేక రెండుగంటల కాలము ఏదైనా గదిలో ఏకాంతముగానున్నందువల్లనూ, ప్రాణాయామమును అభ్యసించుటవల్లనూ, ప్రార్థనవల్లనూ, ధ్యానమునకై కూర్చొను సంఖ్యను పెంచుటవల్లనూ, విచారణ మొదలగు వానివల్లనూ—ధారణ వృద్ధియగును

నీ వెల్లప్పుడు ఆనందముగను శాంతముగనూ వుండుటకై ప్రయత్నించవలెను. ఆ విధముగా వున్నప్పుడే నీకు

మానసిక ఏకాగ్రత సిద్ధించును. సాటి వారితో మైత్రి మన కంటె తక్కువవారిపట్ల మరియు కష్టములలోనున్న వారిపట్లనూ కరుణ, పెద్దల మరియు గుణశాలురపట్ల ముదితభావము దుష్టులు లేదా పాపులపట్ల ఉపేక్షాభావము — యీ రీతిగా వున్నందువల్ల చిత్తప్రసాదము (ప్రసన్నత, నిర్మలత్వము)లభించును.మరియు అసూయ ద్వేషము, ఏవగింపులు తొలగిపోవును.

ఆలోచనలు మరియు సంకల్పముల సంఖ్యను తగ్గించినందువల్ల ధారణా శక్తివృద్ధి పొందును. ఆలోచనల సంఖ్యను తగ్గించుకొనుట వాస్తవమునకు అతికష్టమైనపనియే. ఇది చాల బాధాకరముగను అసంతోషముగను వుండును. కాని, ఇటుల కొంతకాలము చేసిన పిమ్మట, నీకు మనశ్శాంతి, అపారమగు మనోబలములు లభించినప్పుడు దీనివల్ల కలిగెడి లాభమును అర్థము చేసికొందువు ఓర్పు, పట్టుదల, జాగరూకత, తీవ్రమగు నిశ్చయము,దృఢమైన ఇచ్ఛ-అనెడి ఆయుధములను ధరించిన యెడల ఈ సంకల్పములను సొరకాయను కోసినటుల సులభముగా త్రెంచివేయగలవు వీటిని తాత్కాలికముగ వశపరచుకొనుట, లేదా అణచి వేసినందువల్ల నీపని పూర్తి కాదు. ఈ సంకల్పములు మరల తలచూపవచ్చును. కావున యీ ఆలోచనలు, సంకల్పములను కదలుచున్న పంటిని పూర్తిగా పెరికివేయు రీతిని పెరికివేయవలెను.

మౌనము, ప్రాణాయామము, ఇంద్రియనిగ్రహము, తీవ్రమగుసాధన, మనోవైరాగ్యాభ్యాసములవల్ల ధారణ వృద్ధి యగును.

జాగ్రత్స్వప్నములకు మధ్యగల సంధి సమయము నందు ధారణ చేయుటయు, మరియు ఆ సంధి సమయమును పెంచుటయూ కష్టమగుపని. రాత్రులందు, ప్రశాంతముగా గల గదిలో కూర్చొని, మనస్సును జాగ్రత్తగా కాచి యుండుము అప్పుడు దానియొక్క వ్యాపారమును నీవు కని పెట్ట గలుగుదువు. ఈ విధముగా మూడు మాసములవరకు నియమపూర్వకముగ సాధన చేయుము. విజయమును పొందెదవు.

నీ తొందరలను తగ్గించుకొనుము. ఇటుల చేయుటచే ధారణ అధికమగును మరియు ఆంతరిక జీవనమును పొందెదవు.

గదిలో కూర్చొని మనస్సును ఏకాగ్ర మొనర్చుట నీకు కష్టముగతోచుచో, బయటకు వచ్చివేయుము. వసారా లోగాని, ఆరుబయటగాని, లేదా నది ఒడ్డునగాని, ఏదేని తోటలో ప్రశాంతముగాగల ఒక మూలయందుగాని కూర్చొ నుము. ఇటుల చేసినచో ధారణ చక్కగా అలవడును.

గుండీని నొక్కుటచే రెప్పపాటులో టార్చిలైటు నుండి వెలుతురు వచ్చును. అదే రీతిని యోగులు ధారణ చేసి, ఆజ్ఞాచక్రమనెడి గుండీని నొక్కినందువల్ల దివ్యజ్యోతి యనెడి వెలుగును వెంటనే చూతురు.

4. అంతర్ముఖ, బహిర్ముఖ వృత్తులు.

అంతర్ముఖ వృత్తి.

మనస్సునకుగల బయటకు పరుగిడిపోవు శక్తులనన్నింటిని నాశ మొనర్చిన పిమ్మట మాత్రమే నీకు అంతర్ముఖవృత్తి

ప్రాప్తించగలదు. సత్త్వవృద్ధివల్ల మానసికశక్తులను లోపలకు తీసికొనుటనే అంతర్ముఖ వృత్తి యందురు.

"అంతరవలోకనము" చేయురీతిని మనస్సునకు అభ్యాసము చేయవలెను. అనగా యోగక్రియయగు ప్రత్యాహారము ద్వారా మనస్సు తానకుతానే లోపలకు మరలుట. ఈసాధన చేతనైనవారు శాంతముగ నుండగలరు. వారు శాంతముగను, సుఖముగను వుండగలుగుదురు. యీ రీతిని అలవాటైనవారిని మనస్సు ఏ విధముగను బాధించలేదు. అంతేగాక తనంత తాను బయటకు పరుగిడిపోజాలదు కూడాను. లోపల గల హృదయగుహలో మనస్సును నిలిపియుంచవచ్చును. వైరాగ్యత్యాగములతో మనస్సును పస్తుంచవలెను.

మనస్సుకుగల బయటకు పరుగిడిపోవు ప్రవృత్తిని ఆపివేసినందువల్ల, మనస్సును హృదయమునందే వసించునటుల చేసినందువల్ల దాని ధ్యానమునంతను దానివైపుకే మరల్చినందువల్లనూ ఏర్పడెడి స్థితినే అంతర్ముఖవృత్తియందురు. ఈ అంతర్ముఖవృత్తి అలవడిన సాధకుడు అపారమగు సాధన చేయగలుగును వైరాగ్యము మరియు అంతరవలోకనములు మనస్సునకు అంతర్ముఖవృత్తి అలవడుటకు అపారముగ తోడ్పడును.

బహిర్ముఖ వృత్తి

రజోగుణ స్వభావమువలన బయటకు పోవుచుండు ప్రవృత్తినే బహిర్ముఖవృత్తియందురు అంతేగాక, అలవాటు

యొక్క బలమువలన చెవులు, కన్నులు శబ్దమువైపుకు పరు
గిడును. వస్తువులు మరియు వాంఛలందు మనస్సును బయటకు
తీసికొనిపోవు శక్తియున్నది. వాంఛలతో పూర్తిగా నిండి
యున్న రాజసిక స్వభావముగల మానవుడెన్నడును అంత
ర్ముఖ వృత్తితో కూడియున్న ఆంతరిక ఆధ్యాత్మిక జీవితమును
పొందనే పొందజాలడు. లో జూపును అభ్యసించుటకు అత
డేమాత్రము పనికిరాడు.

చూపును బయటకు ప్రసరింపజేసిన వెంటనే అతి
వేగముగా అందుకు సంబంధించిన సంఘటనలు మనస్సును
నింపివేయును. అంతతో మనస్సుయొక్క బయటకు పోవు
శక్తులు పనిచేయ సాగును.

నామరూపాత్మకమైన యీ జగత్తు అసత్యమైన దనెడి దృఢ
నిశ్చయము నీకు కలిగినప్పుడు, విక్షేపము మరియు సంకల్ప
స్ఫురణాలు తొలగి పోసాగును.

"బ్రహ్మము ఒక్కడే సత్యము, జగత్తు మిధ్య, జీవుడు
బ్రహ్మస్వరూపుడు"-అనెడి వాక్యములను నిరంతరము స్మరిం
చుచుండుము. ఈ స్మరణవలన నీవు అపారమగు మానసిక
బలమును శక్తిని పొందెదవు.

5. మనస్సు యొక్క పోకడలను తెలిసికొనుము.

మనస్సు పొందు మార్పులను ఆపివేయుటకుగాను
ధారణను అభ్యసింతురు.

ధారణయన-ఒకేరూపము లేదా వస్తువుపై నిలకడగా
ఎక్కువ సమయమువరకు మనస్సును నిలిపియుంచుట.

క్షిప్తము, మూఢము, విక్షిప్తము, ఏకాగ్రము, నిరుద్ధము-అను అయిదున్నూ యోగభూమికలు. చిత్తము (మనస్సు) అయిదు విధములగు మార్పులను చెందును. "క్షిప్త" స్థితియందు మానసిక కిరణములు వివిధవస్తువులపై ప్రసరించియుండును. అప్పుడది అశాంతముగానుండి ఒక వస్తువునుండి మరియొక వస్తువుపైకి దుముకుచుండును 'మూఢ' స్థితిలో జడముగను, విస్మృతిగలదిగను వుండును "విక్షిప్త" మన మనస్సునంతను ఒకచోట జేర్చుట ఈ స్థితియందున్న మనస్సు అప్పుడప్పుడు నిలుకడగలదై యుండి, తదితర సమయములందు చంచలముగానుండును. ధారణను అభ్యసించినందువల్ల మనస్సు తనంతతానే ఒక్కచోట చేరియుండుటకై ప్రయత్నించును. "ఏకాగ్ర" స్థితిలో అది ఏకాగ్రత గలిగియుండును. అప్పుడు మనస్సునందు ఒకే ఒక భావము వుండును. ""నిరుద్ధ" స్థితిలో మనస్సు పూర్తిగా వశమునందుండును.

మనస్సును బయటకు పరుగిడి పోవునటుల చేయుశక్తియొకటి గలదు. ఈశక్తి బహిర్ముఖవృత్తిని కలుగజేయును. అంతట మనస్సు వస్తువుల వైపుకు పోసాగును ఎడతెగని సాధనవలన మనస్సుకుగల బహిర్ముఖవృత్తిని నిరోధించవలెను తన వాస్తవవాస స్థానమగు బ్రహ్మమువైపుకు పోవునటుల మనస్సుకు తరిఫీదునివ్వవలెను.

మానవ మనస్సుకుగల శక్తి అపరిమితము. ధారణ చేసిన కొలదిని, ఆ ఏకాగ్రస్థానమునకు అధికశక్తి ప్రాప్తిం

చుచుండును. వివిధ విషయములపై వ్యర్థముగ వ్యయపరుప బడుచున్న మానసిక కిరణముల నన్నింటిని ఏకీకరణమొనర్చి నీ మనస్సును భగవానునిపై ధారణ చేయుటకుగాను నీవు జన్మించితివి. ఇదియే నీ ప్రధానకర్తవ్యము. భార్య, బిడ్డలు ధనము, అధికారము, పదవి, గౌరవము, పేరు ప్రతిష్టలపైగల మోహామువలన నీవు నీ కర్తవ్యమును మరచిపోతివి.

మనస్సును పాదరసముతో పోల్చిరి. ఏలనన, దాని కిరణములు వివిధవస్తువులపైకి పాదరసమువలె ప్రసరించును. దీనినే కోతితో పోల్చిరి. ఏలనన, కోతివలె యీమనస్సు ఒక విషయమునుండి మరియొక విషయముపైకి దుముకుచుండును. ఈ మనస్సునే వాయువుతో సమానముగ చంచలమైన దానినిగా చెప్పిరి. ఈ మనస్సును భయంకరమగు మదపు ఏనుగుతో పోల్చి చెప్పిరి. ఏలయన, దానియొక్క కాము కత్వము అంతతీవ్రమైనది.

మనస్సును పెద్ద పక్షియనికూడ యందురు. ఏలనన పక్షి ఒక కొమ్మపైనుండి మరియొక కొమ్మపైకి, ఒకచెట్టు నుండి మరియొక చెట్టుపైకి దుముకునటుల, మనస్సుకూడా ఒక విషయమునుండి మరియొక విషయముపైకి దుముకు చుండును. ఈ మనస్సుచే ధారణచేయు విధానమును మరియు మన మనోగుహయొక్క లోతులను పరిశీలించు విధ మునూ రాజయోగము బోధించును.

ధారణను అభ్యసించినందువల్ల ఇంద్రియవాంఛలు, చికాకు, కంగారు, వ్యాకులత, సోమరితనము, బద్ధకము, ఈర్ష్యలు - నిరోధింపబడును.

పైన చెప్పబడిన దుర్గుణములకు సంబంధించిన సంకల్పములు పట్టుదలతో కూడిన అభ్యాసమువల్ల మాత్రమే తొలగిపోగలవు. అంతవరకు, సాధకుడు ఒక్కొక్కమారు ఒక్కొక్క సుగుణముపైననే మనస్సును ధారణచేయుచుండవలెను. ఆవిధమగు ఎడతెగని సాధన, ఏకాగ్రతలవల్ల మనస్సునందు గల యీ దుశ్చింతనలు సత్వరమే నసించగలవు.

మానసిక ఏకాగ్రతకు భంగము కలిగించెడి మానసిక తొందరలను తొలగించుటకుగాను ఒకేవస్తువుపై మనస్సును నిలుపుట యనెడి ధారణనే అభ్యసించవలెను.

మనస్సు ప్రత్యక్షముగగాని, అప్రత్యక్షముగగాని ఏదో ఒకయిష్టకరము, ఆకర్షణీయమునగు వస్తువును అంటిపట్టియుండును. నీవు కాశ్మీరులో నున్నప్పుడు, ముల్తాన్, గుల్మార్గ్, సొమ్మర్గ్, చెష్మాషెయ్ మరియు అనంతనాగ్ నందలి మనోహరమగు దృశ్యములను చూచినప్పుడు, నీయింటివద్దనుంచి, నీ ఏకైకపుత్రుని అకాలమరణమును గురించిన విచారకరమగు వార్తతోకూడిన టెలిగ్రాము వచ్చినచో, నీమనస్సు అప్పటి కప్పుడే తారుమారగును. అంతట నీ కచ్చటి దృశ్యములు ఏమాత్రము ఆనందమును కలిగించవు. ఆదృశ్యములందలి ఆకర్షణ నీమనస్సునుండి తొలగిపోయినది.

నీధ్యానమునకు భంగమువచ్చినది. అశాంతిని పొందెదవు, మనోహరకృత్యములను చూచినందువల్ల నీకు ఆసమయమున సంతోషమును కలిగించినవి ధారణా-ధ్యానములే.

"ఆత్మను క్రిందనుండు అరణి(యజ్ఞసమిధి)గా నొనర్చి, ప్రణవమును పై అరణిగా చేసికొని, ధ్యానమనెడి మథనము వలన సాధకుడు గుప్తముగా నున్న దేవుని గాంచును"(ధ్యాన బిందూపనిషత్తు)

అభ్యాసము

1

నీయిష్ట దేవతాపటమును నీముందుంచుకొనుము. నీకు అనుకూలముగానుండెడి ధ్యానము చేసెడి ఆసనములో కూర్చొనుము. నీకపోలములపైకి కన్నీరు కారునంతవరకు, కనులు తెరచి ఏకాగ్రదృష్టితో నెమ్మదిగా (Gently) ఆపటమును చూడుము. నీమనస్సును ఆదేవతయొక్క వివిధ అవయవ భాగములు, కిరీటము మొదలగు భాగములపైనను మరియు శిరస్సుకు చుట్టునూగల తేజముపైనను ప్రసరింపజేయుము. ఆదేవతయొక్క దైవీగుణములగు ప్రేమ, దయ, ఔదార్యము మొ॥లను గురించి యోచన చేయుము.

బాహ్యవస్తువులపై మనస్సును ఏకాగ్రమొనర్చుట సులభము. బయటకుపోవు స్వభావము మనస్సుకుగల సహజ లక్షణము. ఉద్వేగకరమగు మనస్సునందు కోరికలు బయలు దేరుచుండును. ఆకోరికకు మనస్సును బయటకు వెడలజేయు

శక్తిగలదు.

మనస్సును ఆత్మపై నిలుపుము సర్వవ్యాపియగు శుద్ధ బుద్ధి మరియు స్వయంజ్యోతిపైన నీమనస్సును నిలుపుము. బ్రహ్మమునందు దృఢముగ నిలచియుండుము. అంతట నీవు 'బ్రహ్మసంస్థుడ' వగుదువు.

మానసిక ధారణను అభ్యసించుము. ఒకే వస్తువు, ఒకే లక్ష్యముపై మనస్సును నిలుపుము. లక్ష్యమును విడచి బయటకు పరుగిడిపోవుచుండు మనస్సును మాటిమాటికి వెనుకకు లాగి, లక్ష్యముపై నిలచునటుల చేయుము. వందలకొలది సంకల్ప రూపములను సృష్టించు అవకాశమును మనస్సుకు యివ్వకుము. వివేచన చేసి మనస్సును జాగరూకతతో కని పెట్టియుండుము. ఏకాంతముగ వుండుము. జనసమూహమును విడనాడుము. కలసియుండకుము. ఇది చాల ముఖ్యము. వ్యర్థమగు సంకల్పములు, వ్యర్థమగు చికాకులు, వ్యర్థ ఊహలు, మరియు వ్యర్థమగుభయములు మరియు భవిష్యత్తునుగురించిన యోచనలతో మనస్సును తనశక్తిని వ్యర్థముగావ్యయమొనర్ప నివ్వకుము. ఎడతెగని సాధనవల్లన ఒక అరగంటవరకు ఒకే సంకల్పరూపముపై మనస్సు నిలచియుండునటుల చేయుము. మనస్సును ఒకే రూపముగా రూపొందునటుల జేసి, ఎడతెగని నిరంతరసాధనవల్లన గంటలకొలది ఆ ఒకేరూపమున నిలచి యుండునటుల అలవాటు చేయుము.

మనస్సును ఏకాగ్రముగ వుండునటుల అలవాటు చేయుటలోనూ, లేదా ఒకే సంకల్పమును సంకల్పించునటుల

చేయుటలోనూ–నీ మనస్సులో నీవు స్వాభావికముగనే రూప తులను సృష్టించవలసి యున్నటుల తెలిసికొందువు. ఇది తప్పనిసరియే.

ధ్యానము చేయునప్పుడు మనస్సుతో పెనుగులాడ వద్దు. ఇటుల చేయుట పెద్దతప్పు. పెక్కుమంది సాధకులు యీ ఘోరమగుతప్పిదమునే చేయుచుందురు. ఇందుమూలము ననే వారు అతి త్వరగా అలసిపోదురు. తలనొప్పి వచ్చును. ధ్యాన సమయమున యీరీతిని మనస్సుతో పెనగులాడినందు వల్ల వెన్నుపామునందలి మూత్ర విసర్జనా కేంద్రము ఉద్రేకింపబడి, మూత్ర విసర్జన చేయుటకై తరుచుగా లేవ వలసి వచ్చును. పద్మ, సిద్ధ సుఖ లేదా స్వస్తికాసనములలో సుఖముగా కూర్చొనుము. తల, మెడ మరియు మొండెమును సరళ రేఖవలె తిన్నగా నిఠారుగా నిలిపియుంచుము. మాంస కండరములను, నరములను మరియు మెదడునూ సడలించి యుంచుము భౌతిక మనస్సును (Objective mind) ను శాంతపరచుము. కనులుమూయుము ఉదయము 4 గంటలకు బ్రహ్మ ముహూర్త సమయమున నిద్రలెమ్ము. మనస్సుతో పెనగులాడకుము. శాంతముగను శ్రమ లేకుండగనూ మన స్సును వుంచుము.

చాక చక్యమును ప్రయోగించి మనస్సును వశపరచుకొని, నీ యిష్టానుసారము పని చేయునటులనూ, మరియు నీ యిష్టానుసారము దాని యొక్క శక్తులను ఏకాగ్ర మొనరుప్ప నటులనూ చేయనగును.

శిక్షణపొందిన యోగులందు ప్రత్యాహారము ఎచ్చట అంతమొంది ధారణ ప్రారంభమగునో, ధారణ ఎచ్చట అంతమొంది ధ్యానము ప్రారంభమగునో, ధ్యానము ఎచ్చట అంతమొంది సమాధి ప్రారంభమగునో—చెప్పజాలము. ఆసనములో కూర్చొన్న వెంటనే, పై క్రమమంతయు విద్యుద్వేగముతో దానంతట అదే జరిగిపోవును, మరియు వారు యిచ్ఛానుసారము సమాధిలో ప్రవేశింతురు సాధకులలో, ముందుగా ప్రత్యాహారము ప్రారంభమగును. అటుపైన ధారణయూ, దాని తరువాత నెమ్మదిగా ధ్యానముకూడ ప్రారంభమగును, సమాధి లభించకపూర్వమే, వారి మనస్సులు తొందర, ఓర్పులేమి, అలసటలనుండి విముక్తిని పొందును. తేలిక యైనట్టి పుష్టికరమగు ఆహారమును గైకొనుచూ ఎడతెగక తీవ్రముగ సాధన చేయువారికి సమాధిని పొందుటలో తప్పక విజయము లభించును.

ప్రవీణుడగు విలుకాడు పక్షిని కొట్టుటలో,—వింటిని పట్టుకొనుట, విల్లుత్రాడు బాణములను పుచ్చుకొని సారించి పక్షిని కొట్టుటలు — యివన్నియూ ఒకదాని తరువాత ఒకటి ఎటుల జరుగవలెనో చక్కగా ఎరిగియుండు రీతిని, సాధకుడు కూడా తగిన ఆహారము, ఉనికి, కాలములను పాటించుటవలన నాకీధ్యాన సమాధులు లభించినవని గుర్తించును.

తన యజమానిని చక్కగా సేవించుటలో తెలివితేటలుగల వంటవాడు, తన యజమానికి ప్రీతికరమగువస్తువులేవో తెలిసికొని, వాటిని వడ్డించి, యజమానివలన మెప్పు

పొందు రీతిని, సాధకుడుకూడా ధ్యాన సమాధులను పొందిన సమయమందు 'నేను ఫలానా ఆహార నియమాదులను పాటించినందువలన విజయమును పొందితినని' జ్ఞప్తియుంచుకొనును.

ప్రాణాయామమును అభ్యసించి శ్వాసను వశపరుచుకొనుటద్వారా, హఠయోగి తన మనస్సును ఏకాగ్ర మొనర్చుటకు ప్రయత్నించును. 'చిత్తవృత్తి నిరోధము' ద్వారా అనగా చిత్తము (మనస్సు) పొందెడి వివిధ మార్పులను నిరోధించుటద్వారా రాజయోగి తన మనస్సును ఏకాగ్ర మొనర్చుటకు ప్రయత్నించును. ఈతడు శ్వాసావరోధము పట్ల శ్రద్ధ గలిగియుండడు. కాని, ఆతడు మనస్సును ఏకాగ్ర మొనర్చినప్పుడు తప్పనిసరిగా ఆతని శ్వాస నిరోధింపబడును. హఠయోగము రాజయోగమునందలి ఒక భాగము.

ప్రాపంచిక భోగములు యింకనూ గొప్పగొప్ప భోగములను అనుభవించవలెననెడి వాంఛను తీవ్రతర మొనర్చును. అందువల్ల, ప్రాపంచిక భోగములకు అలవాటుపడిన మనస్సు అవిరామముగనుండును. తృప్తిగాని మనశ్శాంతిగాని వుండదు. ఎంత ఎక్కువ భోగములను అనుభవింప నిచ్చినప్పటికిని మనస్సున కెన్నడును తృప్తియుండదు. అనుభవించిన కొద్దీ, యింకనూ అనుభవింపగోరును. అందుమూలముననే మానవులు తమ మనస్సువల్ల తామే అమితముగ కష్టము మరియు వ్యాకులతనూ పొందుదురు. కావుననే ఋషులు యీకష్టములు వ్యాకులతలనుండి విముక్తిపొందు తలంపుతో సమస్తఇంద్రియ

భోగములనుండియూ మనస్సును దూరమొనర్చిరి. మనస్సును ఏకాగ్రమొనర్చుట, లేదా నాశమొనర్చుటవలన, అది మానవులను యింకనూ భోగముల ననుభవించుటకై బాధపెట్టదు; ఈ కష్టములు, వ్యాకులతలూ అన్నియూ నివారణ యగును. అంతట, ఆవ్యక్తి వాస్తవమగు శాంతిని పొందును.

ప్రాపంచిక వాసనలతో లోనైన మనస్సుగల వ్యక్తుల యొక్క మనోకిరణములు చెల్లాచెదరుగా వుండును. వారు తమ మనశ్శక్తిని పెక్కువిధముల వ్యర్థపుత్తురు. ధారణను అభ్యసించుటకుగాను, యీరీతిని చెల్లాచెదరుగానున్న, మానసిక కిరణములను వైరాగ్యముమరియు అభ్యాసములవలన ఏకీకరణ మొనర్చవలెను. అటుపిమ్మట మనస్సును భగవానుని వైపుకు మరల్చవలెను.

మనశ్శక్తులు దీపముయొక్క అన్నివైపులనూ వ్యాపించియున్న, దీపకిరణముల వంటివి. మనోకిరణములు వివిధవిషయములపై ప్రసరించియుండును. వైరాగ్యము, అభ్యాసము, త్యాగము మరియు తపస్సులద్వారా ఓర్పు గలవాడవై వీటి నన్నిటిని ఒక చోటునకు ప్రోగుచేయ వలసియున్నది. అటు పిమ్మట, మొక్కవోని శక్తితో ధైర్యముగా భగవానుడు లేదా బ్రహ్మమువైపు పోవలసియున్నది. మానసిక కిరణములను ఏకాగ్రమొనర్చుట అల్లబడినప్పటినుంచి జ్యోతిర్దర్శనము ప్రారంభమగును.

ప్రాణాయామము, జపము, విచారణ మరియు భక్తి ద్వారా మనస్సుయొక్క సాత్విక భాగమును ఆవరించియుండు

రజస్తమస్సులను తొలగించుము. ఇటుల చేసిన పిమ్మట నీ మనస్సు ధారణ చేయుటకు తగిన అర్హతను సంపాదించును.

నీవెల్లప్పుడు ఆహ్లాదముగ వుండగలిగినప్పుడు, మనస్సు ఒడుదుడుకులు లేకుండా సమముగనూ ఏకాగ్రముగనూ వుండగలిగి నప్పటినుంచి, నీలో సత్త్వగుణము వృద్ధిపొందు చున్నదనినీ, యోగమున పురోగమించు చుంటివనినీ, తెలిసికొనుము.

6. మనశ్చాంచల్యమును తగ్గించుము.

విజ్ఞానశాస్త్రవేత్త తన మనస్సును ఏకాగ్రమొనర్చి ఎక్కువ విషయములను కనిపెట్టును. ధారణవలన ఆతడు స్థూల మనస్సు (Gross mind) నందలి పొరలను తెరచి, మనస్సు యొక్క లోలోపల ప్రవేశించి, గంభీరమగు జ్ఞానము నార్జించును. ఆతడు మనశ్శక్తుల నన్నిటిని ఏకీకరణమొనర్చి ధారణ చేయును. మరియు ఆతడు తానీరీతి, ధారణ యొనర్చిన మనశ్శక్తిని తాను పరిశీలించదలచిన పదార్థములపై ప్రసరింపజేసి, తద్వారా వాటియొక్క రహస్యములను తెలిసికొనును.

చాకచక్యముగా మనస్సును వశపరుచుకొనుటను నేర్చుకొన్నవారు యీ ప్రకృతినంతను తమ వశమొనర్చుకొనగలరు.

ఐదారు సంవత్సరముల తరువాత నీ ఆప్తమిత్రుని నీవు చూచితి వనుకొనుము. అప్పుడు నీవు పొందెడి ఆనందము,

ఆ స్నేహితునిలోనుండి కాదు, నీనుండియే నీవు పొందుచున్నావు: ఏలనన, ఆ సమయమున కొంతసేపటివరకు మనస్సు ఏకాగ్ర మగును. కావున నీనుండియే నీవు ఆనందమును పొందెదవు.

నీ మానసిక కిరణములు వివిధవస్తువులపై చెల్లా చెదరుగా ప్రసరించియున్నప్పుడు, నీవు వేదనను పొందెదవు. ఈ కిరణములనే అభ్యాసము వలన ఒక చోటునకు చేర్చినచో, మనస్సు ఏకాగ్రమగును. మరియు నీలోనుండి నీవు ఆనంద మును పొందెదవు.

మనస్సు విశాలమైనకొలది, ఇతరులయొక్క మనస్సులతో — (దగ్గరనున్నవారే కానిమ్ము, దూరమున నున్నవారు కానిమ్ము, లేదా జీవించియున్న వారుగాని మరణించి యున్న వారుగాని —) నీ మనో ప్రవాహము జ్ఞాన పూర్వకమైన సంబంధమును పొందును.

శ్రద్ధ గల్గియున్నచో, తెలిసికొనదలచిన పదార్థముపై సులభముగనే మనస్సు ధారణ చేయగలుగును; అంతట, వెంటనే ఆ వస్తువును గురించిన జ్ఞానము బోధపడసాగును.

హృదయముపైగాని, రెండు కనుబొమ్మలమధ్యనూగల త్రికుటిపైగాని, సహస్రారము పైనగాని ధారణచేయుట నీకు కష్టముగా తోచుచో ఏదైన బాహ్య వస్తువుపైన ధారణ చేయుము. నీలాకాశముపైనగాని, సూర్యుని వెలుగుపైగాని సర్వవ్యాపియగు వాయువు లేదా ఆకాశము లేదా సూర్యుడు, చంద్రుడు లేక నక్షత్రములపైగాని ధారణ చేయవచ్చును.

తలనొప్పిగాని, పురెయందునొప్పిగానికలుగుచున్నచో,

ధారణ చేసెడి కేంద్రమును మార్చి, శరీరమునకు బయటనుగల ఏదేని వస్తువులపై ధారణచేయుము.

కనులను పైపై పుకునిగిడ్చి త్రికుటిపై ధారణ చేసినందువల్ల తలనొప్పిగాని, లేక బాధగాని కలుగుచున్నచో, ఆ సాధనను వెంటనే ఆపివేసి, హృదయముపై ధారణచేయుటను ప్రారంభించుము.

ఒకొక్కప్పుడు మనస్సు శబ్దములు మరియు వాటి యొక్క అర్థములను గురించి యోచించును, ఇతర సమయములందు ఏదేని వస్తువులను గురించి యోచించును. మనస్సును ఏకాగ్రమొనర్చుటకై ప్రయత్నించునప్పుడు, నీ మనస్సును ఏదేని వస్తువులను గురించిగాని, శబ్దములు మరియు వాటి అర్థములను గురించిగాని యోచించనివ్వకుము.

కొందరు వైద్యశాస్త్రమును చదువు విద్యార్థులు, కాలేజీలో ప్రవేశించిన కొద్దికాలమునకే, కురుపులయందలి చీమును కడుగుట మరియు శవములను శస్త్రముతో కోసి పరీక్షించుటలకు అసహ్యించుకొని, వైద్యకళాశాలలను విడచివైతురు. ఇది గొప్ప తప్పు. ప్రారంభములో అసహ్యకరముగా ఉండిన వుండవచ్చును. రోగనిదానము, వైద్యము, శస్త్రచికిత్స, దూషిత శరీరభాగములను శస్త్రముచే తొలగించుట, జీవాణు శాస్త్రాదులను చదివినపిమ్మట, యీ వైద్య-చికిత్సా శాస్త్రము చివరకు చాల ఆనందదాయకముగ నుండును.

ఆధ్యాత్మిక సాధకులలో పెక్కుమంది ధారణను అభ్యసించుట కష్టముగా నున్నందువల్ల, కొంతకాలమైన పిమ్మట

యీసాధనను మానివైతురు. వైద్యశాస్త్రమునుచదువువిద్యార్థులవలె, వీరు చేయునదికూడ తప్పే. సాధనను ప్రారంభించిన తొలిరోజులలో శరీర సంస్కృతి లేకుండా చేసికొనుటకై శ్రమ పడవలసియుండును; అందువల్ల విసుగు, బాధ—జనించును. ఇది శారీరకమగు పోరాటము. అపారముగా ఆవేశములూ సంకల్పములూ వుండును. సాధన మొదలిడిన మూడవ సంవత్సరమునందు మనస్సు శాంతముగను, పవిత్రముగను దృఢముగానూ అగును. అంతట నీవు అపారమగు ఆనందమును పొందెదవు. ప్రపంచమందంతటను గల ఆనందముల నన్నిటిని కలిపిపోల్చి చూచునెడల, ధ్యానమువలన పొందెడి ఆనందము ముందు యివి ఏమాత్రమును—నిలువజాలవు. కాన, సాధనను ఎన్నడును విడువకుము. పట్టుదలగలవాడవై క్రమక్రమముగ అభ్యసించుము. ధృతి, ఉత్సాహము, సాహసములు గలవాడవుకమ్ము. అంతమున విజయమును పొందెదవు. ఎన్నడును నిరుత్సాహము పొందకుము. తీవ్రమగు వివేచనవల్ల ధారణలో పురోగమించుటకు వచ్చుచున్న అడ్డంకులను తెలిసికొని, వాటిని ధృతి మరియు ప్రయత్నములవల్ల ఒకదాని తరువాత నొకటిగా తొలగించుము. నూతన సంకల్పములు మరియు నూతన వాసనలను పొడచూప నివ్వకుము. వివేకము, విచారణ మరియు ధ్యానములద్వారా వాటిని మొగ్గగా నుండగానే తుంచివేయుము.

ఇంద్రియములను వశపరుచుకొనుట మరియు మనస్సును ఏకాగ్రమొనర్చుట—ప్రతిమానవునియొక్క కర్తవ్యమైయున్నది.

బాణములను తయారుచేయగల ఒక పనివాడు గలడు. ఒకానొక సమయమున, ఆతడు తీరికలేకుండా పనిచేయుచుండెను. ఆతడు తనపనిలో పూర్తిగా నిమగ్నుడైయుండెను. ఆసమయముననే తన దుకాణము ముందునుండి తన భృత్యవర్గముతో సహా వెళ్ళుచున్న రాజునుకూడ గమనించనంత నిమగ్నతయందాతడుండెను. నీ మనస్సును భగవానునిపై లగ్నముచేసి యున్నప్పుడు, నీవుకూడ ఆపనివానికిగల నిమగ్నతవంటి ఏకాగ్రతనే గలవాడవైయుండవలెను. నీ మనస్సునందా సమయమున ఆ ఒక్క భగవంతుడుతప్ప మరి యింకేదియూ వుండరాదు. పరిపూర్ణమైన మానసిక ఏకాగ్రతను పొందుటకు కొంతకాలముపట్టును. ఇది తప్పదు. ఇటుల ఏకాగ్ర మనస్సుగల వాడవగుటకు తీవ్రముగా కృషి చేయవలసియున్నది. దత్తాత్రేయుడు పైన చెప్పిన బాణములను తయారుచేయువానిని, తన గురువులలో ఒకనిగా స్వీకరించెను.

ధ్యాన సమయములో మనస్సు బయటకు పరుగిడిపోవునెడల, నీవు వ్యాకులపడవద్దు. పరుగిడి పోనిమ్ము. నెమ్మదిగా దానిని తన లక్ష్యము వద్దకుతీసికొని వచ్చుటకై ప్రయత్నించుము. ఇటుల మాటిమాటికి చేయుచున్నచో, అంతమున, నీమనస్సు నీజీవిత లక్ష్యమగు ఆ హృదయ కుహరవాసి యగు ఆత్మపై నిలచియుండగలదు. ప్రారంభమున, 80 మారులు

మనస్సు బయటకు పరుగిడిపోయెననుకొనుము. ఆరు మాసము లకు 70 మారులు, ఒక ఏడాదికి 50 మారులు, 2 సంవత్సరము లగునప్పటికి 30 మారులు, 5 సంవత్సరము లగునప్పటికి పూర్తిగా ఆదివ్య చైతన్యముపై నిలచి యుండగలదు. ఇటు పైని, నీవు నీమనస్సును బహిర్ముఖ మొనర్చవలెనని ప్రయ త్నించినప్పటికిని అది బహిర్ముఖ వృత్తిగలది కానేకాదు. ఎటులన, ఇతరుల తోటలలో పడి గడ్డిని తినుటకు అలవాటు పడిన ఎద్దుకు తన యజమాని యింటివద్ద తాజా శెనగలు, ప్రత్తిగింజల కుడితి మొదలగునవి లభించుచో, ఇక అది ఎన్నడును యితరుల తోటలోనికిపోయి గడ్డి తినవలెనని అభిల షించదు గదా !

ముళ్ళకంచెపై బడిన వస్త్రమును ఒక్కొక్కముల్లునే తొలగించి జాగరూకతతో తీసికొనవలశియున్నరీతిని, అనేక సంవత్సరములుగా ఇంద్రియవాంఛలపై ప్రసరించియున్న నీ మనస్సుయొక్క కిరణములను ఒక్కొక్కటిగా జాగరూక తతో సమకూర్చి ఏకాగ్ర మొనర్చవలశియున్నది.

నీ వీపుపై చీమురపెతో వాపువాచినందువల్ల చురుకు, పోటుతో కూడియున్న బాధను అనుభవించుచున్నావను కొనుము కాని, నిద్రపోవుసమయమున నీకీ బాధ కన్పించుట లేదు. ఏలనన, రోగగ్రస్తమైన శరీరభాగముతో నరముల ద్వారా నీమనస్సు సంబంధము నేర్పరచుకొని, దానినిగురించి యోచించినప్పుడే, నీకాబాధ అనుభవములోనికి వచ్చును. నీవు, బుద్ధిపూర్వకముగా నీమనస్సును రోగగ్రస్తమైన శరీర

భాగమునుండి మరల్చి భగవానునిపైగాని లేదా మరొక ఆకర్షవంతమగు పదార్థముపైగాని ధారణచేసినచో, నీవు బాగా మేల్కొనియున్నప్పటికిని ఆబాధను అనుభవించవు. దృఢమైన యిచ్ఛ మరియు తితీక్షలను గలవాడవై యున్నప్పుడు కూడా, నీవు బాధను అనుభవించవు. బాధనుగురించిగాని, వ్యాధినిగురించిగాని ఎల్లప్పుడు చింతించు చున్నందువల్లనే నీవా బాధను, వ్యాధినీ వృద్ధిచేసికొనుచున్నావు.

7. శక్తులనన్నింటిని వినియోగించుకొనుము

(1) మానవుడు తన కోరికలను నెరవేర్చుకొనుటకై చేయు ప్రయత్నములు మరియు పోరాటములలో తనకు సహాయము చేయుటకై బాహ్యశక్తులను అన్వేషించుట, వాస్తవముగ చూచినచో అనవుసరమే. మానవునిలో అపారమగు సాధనములు, అంతర్గతమగు శక్తులూ వున్నవి. కాని వీటిని మానవుడు ఉపయోగించుకొనకుండా వ్యర్థపుచ్చుచున్నాడు, లేదా ఏకొద్దిగానో వుపయోగించుచున్నాడు.

(2) ఇటుల జరుగుటకు గలకారణము, మానవుడు తన శక్తి సామర్థ్యములను వందలకొలది విషయములపై పంచివేయుటవలన, తానుకోరిన కోరికలు నెరవేరుటకు కావలసిన శక్తి తనయందంతర్గర్భితమై యున్నప్పటికిని ఏ గొప్ప విషయమునూ సాధించజాలక వున్నాడు. ఆతను తనయందుగల యీ శక్తిసామర్థ్యములను తెలివితేటలతో క్రమబద్ధముగ

వినియోగించినచో, ఆతనికి అతిత్వరలో నిశ్చితమగు ఫలితములు లభించగలవు.

(3) మానవుడు తనయందున్న శక్తులను వివేకముతో ప్రయోజనకరముగా నుపయోగించు విధానమును నేర్చుకొనుటకై, ఏవో క్రొత్త క్రొత్త పరిశోధనలు చేయునంత వరకు వేచియుండనక్కరలేదు. సృష్ట్యాదినుంచి, ప్రతి జీవిత విధానమునకు చెందిన మానవునకూ తోడ్పడు తలంపుతో; ప్రకృతి తనంతతానే, ఉపదేశకములగు పెక్కు ఉదాహరణములు మరియుపాఠములతో నిండియున్నది ప్రకృతిని పరిశీలించినందువల్ల, ప్రకృతిలోగల ప్రతిశక్తీ, దానిని ఇచ్ఛానుసారము వివిధ దిశలందు ప్రవహింప జేసినప్పటికంటె, ఏకోన్ముఖముగా ప్రవహింపజేసినప్పుడు ఎక్కువశక్తిశాలిగా నుండునని తెలియుచున్నది.

(4) ఈ విధముగా సమీకరింపబడిన శక్తితో, తాను వాంఛించిన వస్తువు లేదా లక్ష్యము లేదా కార్యమును పొందుటయే ధారణ యనబడును. ఈ రీతిని ఏకీకరణ మొనర్చి వినియోగింపబడిన శక్తివల్ల కొద్దికాలములోనే కొద్ది ప్రయత్నముతోనే మిక్కుటమగు ఫలితము లభించగలదు.

(5) శక్తులను ఏకీకరణ మొనర్చినందువల్ల, ఏర్పడు మహత్తరశక్తిని గురించి తెలిసికొనుటకు ఉదాహరణగా వీటిని పేర్కొనవచ్చును. [1] మందగతిని నెమ్మదిగా ప్రవహించు నదికి అడ్డుకట్టవేసి, ఆ జలమును సమీకరించి, కాలువ గుండా ప్రవహింపజేసినచో విస్మయజనకమగు శక్తితో

నెట్టుకొని బయటకుపోవును. [2] టన్నుల కొలది బరువుగల సామానును మోయుచున్న రైలువాగనులు, రైలు యింజను నందు సమీకరించి యుంచిన ఆవిరివల్ల ముందుకు నడుపబడు చున్నవి. కాగుపై నుంచిన మూత, ఆకాగునందలి నీరు మిక్కుటముగ మరగకాగినప్పుడు, ఆనీరు ఆవిరి రూపమును దాల్చి పైననున్న మూతను పైకి నెట్టివేయుచున్నది. ఈ దృశ్యము మన ప్రతి యింటియందును అనుభవములో చూచునదేగదా! [3] సామాన్యమగు ఉష్ణమును కలిగియున్న, సూర్యకిరణములను భూతఅద్దము (lens)పై కేంద్రీకరించి ప్రసరింపజేయుచో వెంటనే అత్యధికమగు ఉష్ణముగలవై వస్తువులను దగ్ధమొనర్చు చున్నవి. దూరముగా నున్నవ్యక్తిని పిలువదలచినచో, మనకు తెలియకుండానే, మనము చప్పట్లు కొట్టి పిలుచుచుండుట— మన నిత్యజీవితమున అనుభవములో గల విషయమే.

(6) పైన చెప్పబడిన నియమమే, మానవుని నిత్యజీవితమునకు సంబంధించిన ప్రతి విషయమునందును అన్వయించును అతి జాగ్రత్తగానూ, ఏకాగ్రతతోనూ డాక్టరు పెద్ద పెద్ద ఆపరేషనులు చేయును. తన పనిలో తాను పూర్తిగా లీనమైయుండుట ఆయా సాంకేతిక నిపుణులకుగల ఉన్నత స్థానము తెలియజేయును. ఉన్నదివున్నట్లుగా యథాతథముగా చిత్రించుట ఆవశ్యకమైన తావులందు, ప్లానునందు అతి సూక్ష్మ వివరములనుకూడా రచించుటలో యింజనీరు, శిల్పి తన చెక్కడపు పనియందునూ, ఉత్తమ చిత్రకారుడు తన చిత్రరచన యందును పూర్తిగా తన్మయులై యుందురు. ఈ

విధమగు ఏకాగ్రతనే ఒక స్విస్ పనివాడు తాను తయారు చేయు గడియారముల ఫేసను మరియు సూక్ష్మ పరికరముల విషయములోనూ, తనితర శాస్త్రీయ పనిముట్లను తయారు చేయుటయందును పాటించును. ఈ విధముగనే ప్రతి కళయందును శాస్త్రమునందును యీ తల్లీనత పాటించవలసియున్నది.

(7) పైన వివరించిన భౌతిక విషయములందు, నైపుణ్యమును చూపుటకై ఏకాగ్రత, తల్లీనతలు ఆవశ్యకమైనట్టులే, ఆంతరిక శక్తులను వశపరచుకొను సందర్భములో ఆధ్యాత్మిక మార్గస్థులగు సాధకులు కూడ యీ ఏకాగ్రతను అలవరచుకొనవలసి యున్నది. మానసిక శక్తులు చిందరవందరగా చెదరగొట్టబడి యుండి, ధారణను అభ్యసించుటకై చేయుప్రయత్నములకు అవరోధము కలిగించును. ఈ చంచలత్వము మనస్సునందు అంతర్గర్భితమైయున్న ఒక లక్షణము.. ఇట్టి చంచల స్వభావముగల మనస్సును ఒకచోటున నిలిపి యుంచుటకై పెక్కువిధానములు గలవు. అందు శబ్దము, దృష్టులను సాధనములుగా వుపయోగించు విధానములు ప్రధానమైనవి. ఏలనన, యీ రెంటియందును చంచలముగా నున్న మనస్సును నిం కడగలదిగా చేయదగిన ఒక విచిత్రమగు చాతుర్యముగలదు. హిప్నాటిస్టు, తాను వశపచుకొనదలచిన వ్యక్తిని 'తన కనుల' లోనికి నెమ్మదిగా ఏకాగ్రముగ చూచుచూ, తాను ఉచ్ఛరించుచున్న శబ్దములను వినమని' చెప్పి, అలాచేసినప్పుడు తానావ్యక్తిని లోబరుచుకొనుటను — మనము చూచుచున్నాము. తల్లి తనబిడ్డను జోలపాట పాడి నిద్రపుచ్చు

చుంచు సంగతి మనకు తెలిసిన విషయమే. అదే మాదిరిగా, ఉపాధ్యాయుడు తాను చెప్పు విషయమును శ్రద్ధగా విద్యార్థులు వినుటకై హెచ్చరిక చేయుచుండును. ఇటుల హెచ్చరిక చేయనందువల్ల విద్యార్థులు తనవైపు దృష్టిగలవారై, చెప్పెడి విషయమును జాగ్రత్తగా విందురని ఆతడు భావించి అటుల చేయును.

కావున, ఆధ్యాత్మిక శిక్షణలో కూడా, ఏకాగ్రతను వృద్ధిచేయుటకై, ఏదైన చుక్కపైగాని, ప్రణవము లేదా మంత్రము లేదా తన యిష్టదైవము యొక్క పటముపైగాని ఏకాగ్రముగా చూచుటను అభ్యసించవలసి యున్నది. మరి కొందరు భగవన్నామమును గాని, మంత్రమును గాని, 'ఓం' నుగాని జపించుటో లేదా కీర్తనలను స్వరతాళయుక్తముగా పాడుటో చేసి— ఏకాగ్రతను అలవరచుకొందురు. ఈ విధాన ములవల్ల మనస్సు క్రమక్రమముగ అంతర్ముఖవృత్తిగలదియై ఏకాగ్రము గానగును ఈ ఏకాగ్రస్థితి గంభీరమైనదిగా అయిన కొలదిని, సాధకుడు క్రమక్రమముగా తన పరిసరములను గురించిన స్మృతియే లేనివాడుగా నగుచుండును. ధారణను యీరీతిని కొనసాగించినచో ధ్యానము సిద్ధించును. అప్పుడు, సాధకుడు తన శరీరస్మృతిని కూడ కోల్పోవును.

ధ్యానమును యీ విధముగ పట్టుదలతో కొనసాగించి ఉత్తీర్ణుడైనచో, ఆతనికి సమాధి సిద్ధించును. అదియే ముక్తి లేదా ఆత్మజ్ఞానస్థితి.

8. ధా ర ణ ను గు రి ం చి న గా థ

ధారణను అభ్యసించుటకు ముందు ఆంతరిక మనస్సు (చిత్తము)ను గురించియూ, దాని కార్యకలాపములను గురించియూ కొంతవరకు తెలిసికొనుట ఆవశ్యకము.

ఈ చిత్తము ఏదేని ఒక తావును అంటిపెట్టుకొనియుండుట, లేదా ఒకచోట నిలిచియుండుటను ధారణ యందురు. ధారణ చేయుటవలన, నీ ఆంతరిక చైతన్యమునందలి అత్యధిక భాగమగు మరుగుపడియుండిన నీ అసంఖ్యాకమగు అనుభవములు, భౌతిక మనస్సుయొక్క ఉపరితలమునకు తేబడును. జ్ఞానార్జన చేయుటకు వినియోగపడు మానసిక ముద్రిలు, చైతన్యము (Consciousness) తో మాత్రిమే సంబాధించినవి కావనిన్నీ, ఆంతరిక చైతన్యము (Sub Consciousness) నకుకూడ సంబంధించి యుండుననిన్నీ, మన స్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు అంగీకరించియున్నారు. నీవా ఆంతరిక మనస్సుతో మాట్లాడు విధానమును ఎరిగియున్నవాడవై, నీనౌకరును లేదా ఆప్త మిత్రుని ఆజ్ఞాపించి ఆతనిచే పని చేయించురీతిని, నీ ఆంతరిక మనస్సుతో పనిచేయించుటకు అవలంబించవలసిన విధానమునుకూడ తెలిసియున్నవాడవైనచో, జ్ఞానమంతయూ నీసొత్తే యగును. ఇందుకై సాధన, అభ్యాసముల నొనర్చుట ఆవశ్యకము. అభ్యాసమొనర్చినచో విజయలక్ష్మి నీవశమగును.

ఆధ్యాత్మిక విద్య, విజ్ఞానశాస్త్రము లేదా తత్త్వశాస్త్రమునందలి ఏదేని ఒక జటిల సమస్యను నీవు పరిష్కరింప లేకపోయినప్పుడు, నీ ఆంతరిక మనస్సును దానినుండి సరియైన పరిష్కారము లభించగలదనెడి పూర్తియైన నమ్మకము మరియు విశ్వాసము గలవాడవై' "నా కీపని చేసిపెట్టుము" అని అడుగుము. "ఓ ఆంతరిక మనస్సా, యీ సమస్యకు రేపు ఉదయమునకు నాకు జవాబు వచ్చి తీరవలెను. దయతో త్వరగా యీ పని చేసిపెట్టుము" అని ఆజ్ఞాపించుము. నీ యీ ఆజ్ఞ అతి స్పష్టముగను మరియు ఏ విధమగు సందేహమునూ లేనిదిగా వుండవలెను. ఇటుల చేసినచో, మరునాటి ఉదయమున నీ సమస్యకు ఆంతరిక మనస్సునుండి తప్పక జవాబు లభించును. ఒక్కొక్క సందర్భములో నీ ఆంతరిక మనస్సు ఇవాళ యితర కార్యములలో నిమగ్నురాలై యుండవచ్చును, అట్టి సమయములందు నీవు మరికొన్ని రోజులవరకు జవాబును పొందుటకై వేచియుండ వలసివచ్చును. ఈ నీ ఆజ్ఞను, అట్టి సందర్భములో, ప్రతిరోజూ ఒక నిశ్చిత సమయమున మరల పలుకుచుండవలెను,

కోట్లకొలది పూర్వజన్మములందు నీవు చూచినది, విన్నది, అనుభవించినది, రుచి చూచినది, లేదా యీజన్మమునందుగాని పూర్వజన్మములందుగాని చదివినది లేదా తెలిసికొన్న విషయములన్నియూ నీయీ ఆంతరిక మనస్సునందు దాగియుండును. ధారణా విధాన రహస్యమున విజే

తవై, నీ ఆంతరిక మనస్సును ఆజ్ఞాపించి, నీలో దాగియున్న ఆ జ్ఞానమునంతను స్వేచ్ఛగా ఏల ఉపయోగించుకొనరాదు?

నీవిదివరకు తెలిసికొన్నరీతిని, ఆంతరికమనస్సు నీ ఆజ్ఞాకారియగు సేవకుడు. రాత్రినిద్రపోవుటకై శయనించిన సమయమందు, రైలుకు వెళ్ళుటకుగాని లేదా ధ్యానము చేసికొనుటకుగాని సరిగా ఉదయము 4 గంటలకు నిద్రనుండి లేవవలెనని సంకల్పించి పడుకొంటివనుకొనుము. అట్టిసమయమున నీకు సరిగా 4 గంటలకే మెళకువ వచ్చునటుల చేసెడిది యాంతరిక మనస్సు. నీవు గాఢనిద్రయందున్నప్పుడుకూడ యీ ఆంతరిక మనస్సు పనిచేయుచునే వుండును. దానికి విశ్రాంతి యనునది లేనేలేదు. అది ఏర్పాట్లుచేసి, పరిశీలించి, సామ్యమును చూచి, సంఘటనలు మొదలగు వానిని వేటికి అవి విడదీసి, అంతమున నీ ఆజ్ఞలను నెరవేర్చును.

ప్రతిపని, ప్రతి సుఖము లేదా బాధ, - యీ అనుభవములన్నియూ నీ ఆంతరిక మనస్సనెడి కెమేరా - ప్లేటుపైన సంస్కార (Subtle impressions) రూపమును దాల్చి నిలిచియుండును. ఈ సంస్కారములే నీ భవిష్య జన్మములకు, సుఖదుఃఖానుభవములు మరియు పునర్మరణమునకు బీజములై యున్నవి. ఒకేపని మాటిమాటికి యీజన్మమున చేయుచున్నందువల్ల జ్ఞాపకశక్తి ఉద్దీపింపబడును. కాని, ఉన్నతస్థితికి వచ్చిన యోగియందు, పూర్వజన్మములకు చెందిన స్మృతులుకూడ జ్ఞప్తికి రాసాగును. ఆతడు తనలో గల లోతులలోనికి పోయి, పూర్వజన్మములందలి తన సంస్కా

రములతో ప్రత్యక్ష పరిచయము గలవాడగును. తన యోగ దృష్టివల్ల ఆతడు వాటిని ప్రత్యక్షముగ చూచును. యోగ సంయమము (ధారణ, ధ్యానసమాధులను ఒకే మారుగా ఒకే సమయమున అభ్యసించుట) వల్ల యోగియగువాడు తన పూర్వజన్మ జ్ఞానమును పూర్తిగా ఎరుంగును. ఇతరుల సంస్కారములపై సంయమముచేసినందువల్ల, ఆతడు ఇతరులయొక్క పూర్వజన్మములను గురించికూడా తెలిసికొనగలడు. ధారణ వలన కలుగు శక్తులు అత్యాశ్చర్యకరములు!

మనస్సు ఆత్మనుండి జనించిన ఒకశక్తి. ఈమనస్సు ద్వారానే భగవానుడు తన్నుతాను వివిధ నామరూపముల తోకూడియున్న యీ విశ్వరూపమున వ్యక్తీకరించుకొనెను. మనస్సనగా అనేక సంకల్పములు మరియు అలవాటుల మూట. "నేను" అనెడి సంకల్పము సంకల్పములన్నింటికి మూలమైనటుల, మనస్సన "నేను" అను సంకల్పము మాత్రమే అయియున్నది.

జాగ్రదవస్థ (మేల్కొనియున్న సమయము)లో మెదడు మనస్సునకు పీఠము. స్వప్నావస్థలో గోర్ధము (మెదడు యొక్క వెనుకభాగము, అల్పమస్తిష్కము, (Cerebellum) దాని యొక్క పీఠము. గాఢనిద్రలో హృదయము దాని యొక్క పీఠము. నీ చుట్టూ నీవు చూచెడి ప్రతిపదార్థము న్నూ, రూపముగాను, వస్తువుగానూ రూపొందిన మనస్సు మాత్రమే అయియున్నది. మనస్సు సృజించును, సంహారిం

చును. ఉన్నతిపొందిన శుద్ధమనస్సు (Higher Mind) అశుద్ధ మనస్సు (Lower Mind) ను వశపరచుకొనగలదు. దూర శ్రవణము, మనస్సులోగల విషయమును చెప్పుట, హిప్నాటిజము, మెస్మరిజము, దూరమునుండియే రోగనివారణ చేయుట — ఇట్టివే తదితర సంబంధిత శాస్త్రములు మొదలగునవి యీసత్యమును చాటుచున్నవి. భూలోకమున, నిస్సంశయముగ మనస్సొక మహాశక్తి. మనస్సును వశపరచుకొన్నందువల్ల సర్వశక్తులూ లభించును.

శారీరక ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకుగాను నీవు శరీరవ్యాయామము, టెన్నిస్, క్రికెట్ మొదలుగాగల ఆటలను ఆడురీతిని, మానసిక ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకుగాను సాత్త్విక ఆహారము, నిరపాయము అమాయికమూనగు మానసిక విశ్రాంతి, సంకల్పములను మార్చుట, మంచివీ ఉత్తమమైనవీ మరియు ఉత్కృష్టమైనవీ యగు సంకల్పములను సంకల్పించుటద్వారా మనస్సును సడలించుట (Relax) మరియు ఉత్సాహమును అలవరచుకొనుట — చేయవలసియున్నది

దేనినిగురించి గాఢముగా చింతించునో, దానియొక్క రూపమును పొందుట మనస్సుయొక్క స్వాభావిక లక్షణము. నీవు యితరునియొక్క దుర్గుణములు, లోపములను గురించి తలంచునెడల, తాత్కాలికముగ నైనను నీమనస్సు ఆ దుర్గుణములు మరియు లోపములచే నిండియుండును మనస్తత్త్వ శాస్త్రమునకు సంబంధించిన యీ చట్టమును ఎరిగియున్న

మానవుడు ఎన్నడును పరనింద, పర దోషాన్వేషణకై ప్రియ త్నించడు. ఆతడెల్లప్పుడు యితరుల గుణములనే కీర్తించును. ఇతరులందరి మంచినే ఆతడు చూచును. ధారణ, యోగము మరియు ఆధ్యాత్మికతలో పురోగమించుటకు కావలశిన లక్షణ మిదియే.

భారతీయ న్యాయ (logic) శాస్త్రము ననుసరించి మనస్సు 'అణువు'; రాజయోగము ననుసరించి మనస్సు 'సర్వ వ్యాపి'; వేదాంత శాస్త్రము ననుసరించి 'శరీరముతో సమాన మగు పరిమాణము గలదియై యున్నది.

గాఢనిద్ర నిష్క్రియాత్మక (Inactive) స్థితి గాదు, ఈ స్థితిలో కారణ శరీరము (Causal body) ఆ సమయమున చురుకుగా పనిచేయుచుండును. ప్రజ్ఞ (Associated Consciousness) కూడా ఆ సమయమందుండును. జీవుడు (Individual Soul) సంపూర్తిగా పరమాత్మ (Absolute) తో, దగ్గరి సంబంధము గలవాడై యుండును. అతి పల్చనగా గల మజ్లిన్ వస్త్రముయొక్క ఒక పొర ఒకానొక స్త్రీయొక్క ముఖమును మరుగుపరచి, భర్తకు కనిపించకుండాచేయురీతిని, అజ్ఞానమనెడి ఒక సన్ననిపొర జీవాత్మనూ పరమాత్మనూ వేరుపరచును. వేదాంతశాస్త్రమును చదువు విద్యార్థులు యీ స్థితిని గురించి గంభీరముగ అధ్యయన మొనర్తురు. గంభీరమగు దార్శనిక భావము దీనియందిమిడియున్నది. ఆత్మయొక్క ఉనికిని కనుగొనుట కిది తోడ్పడును. జగన్మాతయగు రాజే శ్వరీ మాత ఒడిలో నీవు సౌఖ్యముగా విశ్రమించియుందువు.

ఆమాత నీకు, నిత్యజీవితమునందలి పోరాటములను ఎదుర్కొనుటకు కావలసిన శక్తి, యొక్క వోని ఉత్సాహము, శాంతులను ప్రేమపూర్వకముగ ప్రసాదించును ఈ దయాసముద్రయగు మాతయొక్క సాటిలేని ప్రేమ మరియు కనికరమువల్లనే గాఢనిద్రలో యీ భూలోకమునందు మన జీవితము చికాకులు, వ్యాధులు, దుఃఖములు, తొట్రుపాటులు, క్లేశములు, భయములు మొదలగు అనేక కష్టములచే ప్రతిక్షణము బాధింపబడుచున్నప్పటికిని, సుఖించగలుగుచున్నావు. ఏ నాటకము నకో సినిమాకో వెళ్ళినందువల్లగాని, మరియింకే కారణముచే గాని, ఏఒక్క రాత్రియైనా గాఢనిద్ర రానిచో నీవెంత వ్యాకులముగాను, చికాకుగాను, నిరుత్సాహముగాను వుందువో యోచించుకొనుము.

మహాయోగులగు జ్ఞానదేవుడు, భర్తృహరి, పతంజలి మొదలగువారు తమ మానసిక రేడియో (Mind Telepathy, Mental Radio) మరియు సంకల్పములను పంపుట (Thought Transference) ద్వారా దూర ప్రదేశమునందున్నవారికి సందేశములను పంపుట మరియు వారి సందేశములను స్వీకరించుటలను చేయుచుండెడివారు. ప్రపంచమునకు ప్రప్రథమముగా తెలసిన విస్తంత్రీ వార్తావిధానము యోగములో చెప్పబడిన దూరశ్రవణమే (Telepathy). ఆకాశము (Space) గుండా సంకల్పము అత్యధిక వేగముతో పరిగిడిపోగలదు. సంకల్పము నడచును. దానికి బరువు, రూపము, ఆకా

రము, రంగు, పరిమాణములు గలవు. అది యొక చలనశక్తి (Dynamic force).

ఈ ప్రపంచమన నేమి? హిరణ్యగర్భుడగు భగవానుని సంకల్ప—రూపము (Thought forms) ల యొక్క భౌతిక రూపముతప్ప మరేదియూ కాదు. విజ్ఞానశాస్త్రములో ఉష్ణము (Heat), ప్రకాశము (light) మరియు విద్యుత్తు (Electricity)లందు తరంగములు (waves) గలవని వినియున్నావు. అదేరీతిని యోగమున సంకల్ప—తరంగములు (Thought waves) గలవు. సంకల్పమునకు అపారమగు శక్తిగలదు. ప్రతి వ్యక్తియూ కొద్దిగానో గొప్పగానో, సంకల్పమునకుగల శక్తిని తెలియకుండానే అనుభవములో చూచుచున్నాడు. సంకల్ప-కంపనములు (Vibration) యొక్క పనులను గురించి నీవు విపులముగా తెలిసికొని, ఆ సంకల్పములను వశపరుచుకొనెడి పద్ధతి నేర్చి, దూరమునందున్న యితరులకు లాభకరములగు సంకల్పములను సూటిగానూ, సంకల్ప-తరంగములను విస్పష్టముగానూ పంపించెడి పద్ధతులను తెలిసికొన్నచో, యీ సంకల్పశక్తిని వేలకొలదిరెట్లు పటిష్ఠముగా వుపయోగించ గలుగుదువు సంకల్పము విచిత్రములను చేయగలదు. దుస్సంకల్పము బంధించును. సత్సంకల్పము ముక్తినిచ్చును. కావున, సరిగా సకల్పించి ముక్తిని పొందుము.

ఓ బిడ్డా! మనస్సుయొక్క శక్తులను తెలిసికొని, అర్థము చేసికొనుటద్వారా నీలో దాగియున్న గుప్త శక్తులను ప్రకటమొనర్చుము. కనులు మూయుము. నెమ్మదిగా ధారణచేయుము.

ఇటుల చేయుటవలన దూరదర్శనము, దూరశ్రవణము, దూరార్థ మున నున్నవారికే గాక ఇతరలోకములందున్నవారికికూడా సందేశములను పంపుట, వేలకొలది మైళ్ళదూరమున నున్న వారికి కూడ రోగ నివారణ చేయుట, మరియు అత్యల్ప సమ యమునందే ఎంతో దూరప్రదేశమునకు పోగలుగుట— మొద లగునవి చేయగలవు. మనస్సునకు గల శక్తులపట్ల విశ్వాసము కలిగియుండుము. శ్రద్ధ, ఉత్సాహము, ఇచ్ఛ, విశ్వాసము మరియు ధారణల వలన నీవు కోరిన ఫలము లభించగలదు. మాయాశక్తి (Illusive Powerj ద్వారా ఆత్మకు జనించిన బిడ్డయే మనస్సని—నీవు జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము.

హిరణ్యగర్భుడే (Cosmic Mind) విశ్వ మనస్సు (Universal mind) గా తెలిసికొనుము. వ్యక్తిగత మనస్సు)Individual minds) లన్నింటియొక్క కూటమినే కాస్మిక మనస్సు, లేదా హిరణ్యగర్భుడు, లేదా ఈశ్వరుడు లేదా కార్యబ్రహ్మ యందురు. మానవునకుగల మనస్సు హిరణ్య గర్భుని యందలి ఒక అల్పభాగము మాత్రమే. నీయొక్క అల్ప మనస్సును ఆ హిరణ్యగర్భునిలో లీనమై పోవునటుల తరిఫీదు చేయుము. సర్వజ్ఞుడవుకమ్ము. విశ్వరూపానుభూతినిపొందుము.

మనస్సును ఎల్లప్పుడు ఒడుదుడుకులు లేకుండా వుండు నటుల్ల వుంచుము. ఇటులవుంచుట అత్యావశ్యకము. ఈఅభ్యా సము చాల కష్టకరమైనదే, అయినప్పటికిని అభ్యసించవలసి యున్నది. ఇటుల చేసినప్పుడే నీకు ధారణను అభ్యసించుటలో విజయము లభించగలదు. సుఖ—దుఃఖములు, శీతోష్ణములు,

లాభా—నష్టములు. జయాపజయములు, నిందా స్తుతులు, గౌరవాగౌరవములనెడి ద్వంద్వములందు సమమగు మనస్సును గలవాడవై యుండుటే నిజమైన జ్ఞానము. ఇటుల చేయుట అతి శ్రమతో కూడియున్నదే, అయినప్పటికిని నీవీరీతిని చేయగలిగినచో, నీవీ భూలోకమున నొక అఖండ శక్తిశాలివిగా అయ్యెదవు. అప్పుడు నీవు యితరులచే పూజింపబడుటకు అర్హుడవగుదువు. తినుటకు ఏమియూ లేకున్నప్పటికిని, కౌపీనము మాత్రమే ధరించియున్న వాడవైనప్పటికిని; నీవే అత్యధిక భాగ్యశాలివి. నీ శరీరము బక్కచిక్కి యున్నప్పటికిని, నీవే అధిక బలశాలివి. ప్రాపంచిక జనులు అతిస్వల్ప విషయములకు కూడ తమ మానసిక సమత్వమును కోల్పోదురు. అతి త్వరలోనే వారు కోపమును చెంది తమ శీలమును కోల్పోదురు. ఉద్రేకమును పొందినప్పుడు అపారమగు శక్తి వ్యర్థపరుపబడును. మానసిక సమత్వమును పెంపొందించ దలచువారు వివేకము, బ్రహ్మచర్యము మరియు ధారణను అభ్యసించవలెను. వీర్యమును వ్యర్థపుచ్చువారు తరచుగా ఉద్రేకమును పొందుదురు. మనస్సును ఏకాగ్రము చేయుట మరియు వశపరచుకొనుటలు అతి కష్టమైన పనులే. ఈ మనస్సును వశపరచుకొనుట ఎంతకష్టమో వివరించుచూ "తేజోమయానందము" అనే చక్కని పద్యములో సాధు—కవియగు తాయుమనవార్ యీ దిగువరీతిని వర్ణించిరి. అనుహాదము చేయుటకు వీలుకాని యీ గీతము ఈ దిగువను స్వేచ్ఛానువాద మొనర్పబడినది.

(దక్షిణ భారతదేశములో తంజాపూరు జిల్లాలో 200 సంవత్సరములకు పూర్వము యీ సాధుకవి జీవించియుండెను. ఈతడు వ్రాసిన వేదాంత గీతములు ఆశ్చర్యకరమైన శక్తికి ఆకరములు. ఈతని పాటలన్నియూ నేడు గ్రామఫోను రికార్డులుగా లభించుచున్నవి. ఇవి దక్షిణ భారతమున అతి ప్రచారమునందున్నవి. ఇవి గంభీరమగు, సూక్ష్మ ఆధ్యాత్మిక భావములను కలుగజేయును.)

"మదపుటేనుగును వశపరుచుకొనవచ్చు;
భల్లూకము మరియు పులియొక్క నోటిని మూయవచ్చు;
సింహముపై స్వారీ చేయవచ్చు;
త్రాచుపాముతో ఆటలాడవచ్చు;
స్వర్ణయోగము నెరిగి సుఖముగా జీవించవచ్చు;
ప్రపంచమునందంతటను గుప్తముగా సంచరించవచ్చు;
దేవుళ్ళను వశపరచుకొనవచ్చు;
శాశ్వత యౌవనమును పొందవచ్చు;
నీటిపై నడువవచ్చు;
అగ్నిలో జీవించవచ్చు;
ఇంటియందుండియే సమస్త సిద్ధులను సంపాదించవచ్చు;
కాని, మనస్సును వశపరచుకొని విశ్రాంతిగా నుండుట అరుదు మరియు కష్టమునై యున్నది."

నీ వాస్తవమగు శత్రువులు ఇంద్రియములే. అవి నిన్ను బయటకు గొంపోయి, నీ మనశ్శాంతిని భగ్న మొనర్చును. కావున వాటితో సాంగత్యము చేయకుము. వాటిని జయించుము మరియు వశమునందుంచుకొనుము. యుద్ధరంగమున శత్రువులను ఎదుర్కొని అడ్డగించు రీతిని, వీటినికూడా ఎద్దు

రోగ్యాన్ని అడ్డగించును. ఇది ఒక్క రోజుతో పూర్తి అయ్యేది పనికాదు. ఇందుకొరకై ఓర్పు మరియు విస్తృత మగు సాధనను దీర్ఘ కాలమువరకు చేయవలసియున్నది. ఇంద్రియములను జయించుట యన వాస్తవమునకు మనస్సును జయించుటయే. ఇంద్రియములు పదింటినీ వశపరచుకొని తీరవలెను. అవి మరణించునంతవరకు వదలిపెట్టకుము. వాటి కోరికలను నెరవేర్చకుము. అటుల చేసినచో అవి నిస్సందేహముగా నీ ఆజ్ఞలకు విధేయులై యుండును. ఈ ప్రాపంచికులగు జనులందరూ, విద్యావంతులు అమిత ధనికులు మరియు గొప్ప గొప్ప పదవులు గలవారై యున్నప్పటికిని, తమ యింద్రియములకు బానిసలై యున్నారు. ఉదాహరణగా, నీకు మాంసమును తిను అలవాటుగల గలదనుకొనుము, నాలుకపై విజయమును సంపాదించుటకు ప్రయత్నించిన దాది ఆరుమాసముల కాలమువరకు మాంసమును తిను అలవాటును పూర్తిగా మానివేయుము. అంతట, ఒకానొకప్పుడు నీకు ఎదురు తిరుగుచుండెడి యీ జిహ్వేంద్రియముపై ఆధిపత్యమును సంపాదించినటుల నీవే అనుభవములో తెలిసికొన గలుగుదువు.

హెచ్చరిక, జాగరూకత, అప్రమత్తత గలవాడవై యుండుము. మనస్సు, అది పొందు మార్పులనూ కనిపెట్టుచుండుము "కనిపెట్టుము మరియు ప్రార్థించుము"ని ఏసుక్రీస్తు చెప్పెను. మనస్సును కనిపెట్టి యుండుటనే "లోజూపు" అందురు. లాభకరమైన మరియు ఆత్మోన్నతికరమగు యీ సాధనను లక్షకొక్కడు అభ్యసించును. లోకులు యీ ప్రాపంచి

చికతలో పూర్తిగా తన్మయులై యుందురు. కామినీ కాంచ
నములకై పరుగిడ చుందురు. భగవంతుడు మరియు ఉత్తమ
ఆధ్యాత్మిక విషయములను గురించి యోచించుటకు వారికి
తీరికయే వుండదు సూర్యోదయమగుటతోడనే మరల తమ
తమ పాత యింద్రియవాసనామార్గములగు తినుట, త్రాగుట
వినోదములు చూచుట మరియు నిద్రించుటలనెడి మార్గముల
వెంట మనస్సు పరుగిడుచుండును. ఈ విధముగా రోజులు
గడచును. ఈ రీతిగనే జీవితమంతయు గతించును. నైతికము
లేదా ఆధ్యాత్మిక పురోగమనము యిందేమాత్రము లేదు. ఈ
లోజూపును ప్రతిదినమూ అభ్యసించుచూ తనలోపములను
తెలిసికొనినవాడు, తగు విధానములను అవలంబించి తన
యందలి దోషములను తొలగించుకొని, క్రమక్రమముగా తన
మనస్సుపై సంపూర్ణమగు ఆధిపత్యమును సంపాదించును.
అతడు తన మానసిక అంతాగారములోనికి కామ, క్రోధ,
లోభ, మోహ గర్వములను ప్రవేశించ నివ్వడు. అట్టివాడు
ఏవిధమగు ఆటంకములూ లేకుండా ధారణను అభ్యసించ
గలడు. ప్రతిదినము ఆత్మ పరీక్ష చేసికొనుటకూడ మరియొక
ఆవశ్యకమగు సాధన. ఇటుల చేసిన పిమ్మటనే నీవు నీలోగల
దోషములను తొలగించుకొని, ధారణా మార్గమున త్వరగా
పురోగమించగలుగుదువు. తోటమాలి ఏమిచేయును? లేత
మొక్కలను జాగ్రత్తగా కాపలాకాయును. ప్రతిదినమూ
కలుపుతీయును. ఆ మొక్కలచుట్టూ దట్టమైన కంచెవేయును.
తగిన వేళలందు ప్రతిరోజూ వాటికి నీళ్ళుపోయును. ఇటుల

చేయుటవల్ల అవి చక్కగా పెరిగి త్వరగా ఫలములిచ్చును. ఇదేమాదిరిగా, ఆత్మపరీక్ష మరియు లోటుపాటులద్వారా నీలోగల దోషములను కనుగొని, తగిన విధానముల ద్వారా నీయందలి ఆదోషములను తొలగించుకొనవలెను. ఒక విధానమువల్ల నీకు విజయము లభించనిచో, మరియొక విధానమును అవలంబించుము. ఈ సాధనములో ఓర్పు, పట్టుదల, జలగవలె విడిచిపెట్టకుండా వుండు స్వభావము, దృఢేచ్ఛ, సాహసము, బుద్ధితీక్షణత, ఉపాయములు కావలసియున్నవి. కాని, యీ శ్రమకు లభించు బహుమానము అమూల్యమని ఎరుంగవలెను. అమరత్వము, పరమశాంతి, మరియు బ్రహ్మపదములే దాని యొక్క బహుమానములు.

శాంతము మరియు నిర్మలమునగు మనస్సుగలవాడవై యుండుటకు ప్రయత్నించుము. నీ యోగిజీవితమునందు ప్రతిక్షణమూ యీ శాంతత్వమును అభ్యసించవలెను. అవిరామముగను అశాంతముగాను నీమనస్సు వున్నచో ధారణలో తిలమాత్రమైన అభివృద్ధిని పొందజాలవు. కావున నీవు సర్వవిధములా ప్రయత్నించి యీ ప్రధాన లక్షణమగు మనశ్శాంతిని అలవరచుకొనవలెను. ఉదయ సమయమునందు ప్రశాంతముగ ధ్యానముచేయుట, కోరికలను త్యజించుట, తగిన ఆహారము, ఇంద్రియ సంయమము, ప్రతిరోజూ కనీసము ఒకగంట సేపైనా మౌనమును పాటించుట - వీటివల్ల మనశ్శాంతి యేర్పడగలదు. వ్యర్థమగు అలవాటైపోయిన సంకల్పములు, దురభిప్రాయములు, జాగరూకతలు, చిక్కా

కులు, ఆవేగములు వ్యాకులపాటుతో కూడియున్న భావములు మరియు కల్పితమగు సంవిధములగు భయములు — పీటినన్నింటిని పూర్తిగా తుడముట్టించవలెను. అప్పుడే, ఆ వెంటనే నీవు ప్రశాంతమగు మనస్సును గురించి ఆశించవగును. మనశ్శాంతిని అత్యధిక పరిమాణములో అలవరచుకున్నప్పుడే, యోగసాధకుడు తానభ్యసించు యోగమునకు వాస్తవమైన మరియు దృఢమైన పునాదిని వేయగలడు. ప్రశాంతమగు మనస్సే సత్యమును తెలసికొనగలదు. ఆత్మను గాని భగవానునిగాని చూడగలదు. దివ్యజ్యోతిని అనుభవించగలదు. ప్రశాంతమైన మనస్సుగల సాధకుడు పొందెడి ఆధ్యాత్మికానుభవములు స్థిరమైనవిగా నుండును, అటులగానిచో ఆ అనుభవములు తాత్కాలికముగా వచ్చుచూ పోవుచుండును.

ప్రాతఃకాలమున, నీవు నిద్దుర లేవగానే, ఉత్సాహముతో భగవానుని ప్రార్థించుము, భగవానుని నామసంకీర్తన చేయుము. 4 నుండి 6 గంటలవరకు హృదయమునందు లగ్నమొనర్చి భగవానుని ధ్యానముచేయుము. ఆ పిమ్మట యీ విధముగ దృఢనిశ్చయ మొనర్చుకొనుము— నేను బ్రహ్మచర్యమును పాటించెదను — నేను సత్యమునే పలికెదను. ఇతరుల యొక్క భావములను నేను ఖండించను, నేను ఉద్రేకుడను కాను" మనస్సును కదిపెట్టియుంచుము. దృఢమగానుండుము నీవానాడు తప్పక విజయమును గాంతువు. ఆపిమ్మట యీ వ్రతమును ఆహార

మరియూ పూర్తిగా పాటించుము. నీవు శక్తిశాలివయ్యె దవు. నీ ఇచ్ఛాశక్తి పెంపొందును. ఆపిమ్మట యీవ్రతమును ఒక మాసము రోజులు పూర్తిగా పాటించుము. ఒక వేళ, ప్రారంభమున కొన్ని తప్పిదములు జరిగినప్పటికిని, నీవు అనవసరముగ చికాకు పడకుము. ప్రతి తప్పిదమునూ ఒక ఉత్తమబోధకునిగా తెలిసికొనుము. అదేవిధమున నీవు మాటల చేయుదువు. నీవు విశ్వాసము, శ్రద్ధగలవాడవై యున్నచో, భగవానుడు నీపై తన కరుణామృతమును వర్షింపజేయును. నిత్యజీవితమందు సంభవించు కష్టములను, చిక్కులను ఎదుర్కొనుటకు కావలసిన బలమును నీకు భగవానుడు ప్రసాదించగలడు.

మనస్సును వశపరచుకొన్న వ్యక్తియే వాస్తవమగు సౌఖ్యమూ మరియూ స్వేచ్ఛా కలవాడు. శారీరకమగు స్వాతంత్ర్యము స్వాతంత్ర్యమే కాదు. ఓ బిడ్డా, ఆవేశపూరితునిగా జేసెడి భావములు మరియు ప్రవృత్తులూ గలవాడవై యున్నచో, చిత్తవృత్తులు, కోరికలు మరియు కామమునకు నీవు దాసుడవై యున్నచో, నీవు వాస్తవమగు సౌఖ్యము నెటుల పొందగలవు? చుక్కానిలేని పడవవంటి స్థితి నీది. విశాలమగు సముద్రమున యిటునటు కొట్టుకొనిపోయెడి ఒక గడ్డి పోచ వంటివాడవు నీవు. ఐదు నిమిషములు ఆనందముతో నున్నచో, అయిదు గంటలు నీవు ఏడ్చుచుందువు. నీ మానసిక ప్రవృత్తులకు నీవు ఎరగానై యున్నప్పుడు నీ భార్య, బిడ్డలు, మిత్రులు, ధనము, కీర్తి మరియు అధికారములు—నీ కేవిధ

మేలును చేయగలవు? "తన మనస్సును జయించిన యెడల ప్రపంచమునంతనూ జయించినట్లే" యని ఒక సామెతగలదు. నిజమైన విజయము మనస్సును జయించుటే. అదియే నిజమగు స్వాతంత్ర్యము. అతికఠినమగు సంయమనము, నియమములు–యివి క్రమక్రమముగ కోరికలు, సంకల్పములు, ప్రవృత్తులు, వాసనలు మరియు కామమును క్రమక్రమముగ తగ్గించ గలవు. ఈరీతిగా చేయగలిగిన నాడే నీవు మానసిక దాస్యము నుండి విముక్తుడవగుదువు మనస్సుకు ఏమాత్రము చనువు యివ్వరాదు. మనస్సొక మోసగత్తె. దానిని తీవ్రమగు పద్ధతుల నవలంబించి తుంచివేయుము. పూర్ణయోగివికమ్ము. ధనము నీకు స్వాతంత్ర్యము నివ్వదు. స్వాతంత్ర్యము మార్కెట్టులో అమ్మకమునకు లభించు వస్తువుకాదు. అది అయిదు శిరస్సులు గల పాముచే జాగ్రత్తగా కాపలాకాయ బడుచున్న గుప్తధనము. ఈపామును చంపుటో, లేదా మచ్చిక చేసికొనుటో–చేయనంతవరకు నీకీ ధనములభించదు. అదియే ఆధ్యాత్మికసంపద, ముక్తి మరియు ఆనందము. ఈ పామే మనస్సు. దీనికిగల ఐదు శిరస్సులూ పంచేంద్రియములు. వీటి ద్వారా యీ మనస్సనెడి సర్పము బుసకొట్టుచుండును.

రాజసిక మనస్సెల్లప్పుడు నూతన వస్తువులను కోరు చుండును ఎల్లప్పుడు మార్పును కోరుచుండును. మార్పు లేనిచో దానికి విసుగెత్తును. స్థానము, ఆహారము, వేష-భూషలు మొదలగు అన్నింటి యందునూ అది మార్పును కోరుచుండును, కాని, ఏదో ఒక వస్తువునకు అంటిపట్టి

యుండునటుల నీవు మనస్సునకు తరిఫీదు నియ్యవలెను. మార్పులేదని నీవు ఫిర్యాదు చెయ్యరాదు. ఓర్పు, మొక్కవోనిఇచ్ఛ, అలసట నెరుగని పట్టుదల గలవాడవై యుండవలెను. అటుల వున్నప్పుడే నీవు యోగమున విజయమును గాంచగలవు ఎప్పుడూ క్రొత్తందనము మరియు మార్పును కోరు నాతడు యోగము చేయుటకు పనికిరాడు. ఒకే ప్రదేశము, ఒకే ఆధ్యాత్మిక గురువు, ఒకే పద్ధతి, ఒకే యోగవిధానమునకు నీవు కట్టుబడి యుండవలెను. ఈ మార్గము నవలంబించిన యెడల విజయము నిశ్చయముగా లభించగలదు.

నీవు బ్రహ్మజ్ఞానము పొందవలెననెడి వాస్తవము మరియు తీవ్రమగు కోరిక గలవాడవై యుండవలెను. ఇటుల వున్న యెడల విఘ్నము లన్నియూ తొలగి పోవును. అంతట, ధారణ చేయుట అతిసులభమగును. తాత్కాలికమగు ఆవేశముగాని, మానసికశక్తులను పొందవలెననెడి ఉత్సాహముతో మాత్రమేగాని - సాధన చేసిన యెడల చెప్పుకొనదగిన ఫలములు కలుగవు.

నీవు అజాగ్రత్తగానూ, ధారణను అభ్యసించుటలో నియమపూర్వకముగా నుండనిచో, వైరాగ్యము కొరవడినచో బద్ధకమువలన కొన్నాళ్ళు సాధనను మాని వేసినచో- వ్యతిరేక శక్తులు నిన్ను యోగమార్గమునుండి భ్రష్టునిచేయును. అప్పుడు నీవు నిస్సహాయుడవగుదువు. అంతట నీవు నీ యథా

స్థితికి వచ్చుటలో చాల శ్రమపడవలసి వచ్చును కాన విడువ కుండా ధారణను అభ్యసించుము.

ఉత్సాహముగానూ సుఖముగానూ వుండుము. నిరుత్సాహము మరియు విషాదములకు దూరముగానుండుము. నిరుత్సాహమును మించిన అంటువ్యాధి మరొకటి ఏదియూ లేదు. నిరుత్సాహముతోను విషాదముతోను వున్న మానవుడు తనచుట్టూ అసంతోషము మరియు కలుషితములగు కంపనములనే వ్యాపింపజేయును. అట్టివాడు ఆనందము, శాంతి మరియు ప్రేమలను వెదజల్లజాలడు. కావున, నీవు నిరుత్సాహముగను, విషాదముగనూ వున్నప్పుడు, నీగదినుండి బయటకు రాబోకుము ఇందువల్ల నీచుట్టూ వున్నవారినైన యీ అంటువ్యాధినుండి తప్పించినవాడవగుదువు. ఇతరులకు దైవీ సంపదలను ప్రసాదించువాడవుగా మాత్రమే జీవించుము. ఆనందము, ప్రేమ మరియు శాంతి - యనెడి కిరణములను ప్రసరింపజేయుము. నిరుత్సాహము చీడ పురుగువలె నిన్ను మొదలంట నాశమొనర్చును. ఇది ఒక హింసాకరమైనప్లేగు వ్యాధి. ఓటమి లేదా ఆశాభంగము, తీవ్రమగు మందాగ్ని లేదా అజీర్ణము, లేదా ఉద్రేకమును కలిగించు చర్చలు, దుస్సంకల్పములు లేదా అపార్థము చేసికొనుట లేదా దురభిప్రాయముల వలన నిరుత్సాహము జనించును. ఈ వ్యతిరేక భావములనుంచి నిన్ను వేరుచేసికొని, ఆ పరమాత్మతో ఐక్యతను అలవరచుకొనుము. అప్పుడు, నిన్నే బాహ్యశక్తియూ వశపరచుకొన జాలదు. నీవు దుర్భేద్యుడవయ్యెదవు.

వివేచన, దైవీగీతగానము, ప్రార్థనలు, "ఓం" జపము,
ప్రాణాయామము, ఆరుబయట త్వరత్వరగా నడచుట,
మరియు వ్యతిరేకభావములగు ఆనందము మొదలుగాగల
సాధనల మూలమున నీయందలి నిరుత్సాహము మరియు
విషాదములను వెంటనే పారద్రోలుము. అన్ని పరిస్థితు
లందును సుఖముగానుండుటకు మరియు నీ చుట్టుప్రక్కల
ఆనందమును మాత్రమే ప్రసరింప జేయుటకూ నీవు ప్రయ
త్నించుము.

ఓ బిడ్డా, నీవేల ఏడ్చెదవు? నీకనుల పైగల కట్టు
(Bandage) ను తొలగించి చూడుము. ఒకే ఒక సత్యము
నిన్నన్నివైపులా ఆవరించియున్నది. ఇదంతయూ తేజస్సు
మరియు ఆనందము మాత్రమే. అజ్ఞానమనెడి ముసుగు నీ నిజ
మగు నేత్రదృష్టిని హరించివైచినది. వెంటనే ఆకంటిపైగల
వ్యాధిరూపముగా నున్న పొరను తొలగించుము విడుపులేని
ధారణద్వారా జ్ఞానమనెడి అంతఃనేత్రమును చక్కగా
ప్రకాశింపజేయుట యనెడి క్రొత్త కళ్ళజోడును తగిలించుము.

ఏదేని ఒక పని జరుగుటకు సంకల్పము ఒక్కటే
కారణము కానేరదు. తెలివితేటలుగల కొందరు పెద్దలు
తమ విచక్షణను ప్రయోగించి యిది మంచి - యిది చెడ్డ -
అని యోచించగలిగి యున్నవారైనప్పటికిని, ఒకొక్క
ప్పుడు ఉద్రేకమునకు లోనై తమ విచక్షణా జ్ఞానమును
కోల్పోవుదురు వారు చెడ్డపనులను చేసి, ఆతరువాత పశ్చా
త్తాపము చెందుదురు. మానవుని ఏదేని ఒకపని చేయుటకై

ఆతనికి గల భావములు (Feel'ngs) ఒత్తిడిచేయును. కొందరు మనస్తత్వశాస్త్రవేత్తలు భావన (Imagination) కు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిచ్చి, ఏదేనిపని జరుగుటకు నిశ్చయించునట్టిది భావనయేయని వారందురు. వారు తమవాదనను సమర్థించుచూ యీరీతిని చెప్పెదరు. [1] 20 అడుగుల ఎత్తుగల రెండు బురుజుల మధ్య ఒక అడుగు వెడల్పుగల ఒక పొడుగాటి చెక్కకూర్చబడి యున్నదను కొనుము ఈ బల్లపైన నడచుటకు నీవు ప్రారంభించునప్పుడు, క్రింద పడిపోదునని భావింతువు; అందువల్లనే నీవు పడిపోవుచున్నావు. కాని యిదే బల్లను నేలపై పెట్టినప్పుడు దానిపైనుంచి నీవు నడువగలుగుచున్నావు. [2] ఒక యిరుకు సందులోనుండి బైసికిలుపైన పోవలసివచ్చినదనుకొనుము. మార్గమునందు ఒక పెద్దరాతిని చూతువు. ఆరాతికి మనసైకిలు వెళ్ళి తగులునని భావింతువు; అందుచే నీవు తిన్నగా నీసైకిలును తీసికొనిపోయి ఆరాతికి ఢీకొనునటుల చేతువు. మరికొందరు మనస్తత్వశాస్త్రవేత్తలు ఒకపని చేయుటా - చేయకపోవుటలను నిర్ణయించునది "ఇచ్ఛాశక్తి"యందురు. ఇచ్ఛ (will) దేన్నైనను చేయగలదు. ఇచ్ఛయే ఆత్మశక్తి (Soul-force) వేదాంతులయొక్క అభిప్రాయముకూడా యిదియే.

ఇక ధారణను గురించి యోచింతము. సంకల్ప-రూపముల వల్ల మనస్సున లేచెడి అలలను 'వృత్తు' లందురు. ఈ వృత్తులను నిశ్చల ( ) మొనర్చుటో లేదా ఆపివేయుటో చేయవలెను. అటుల చేసినప్పుడే నీవు ఆత్మను కను

గొనగలవు. చక్కగా తరిఫీదుపొందిన మనస్సు తన యిచ్ఛానుసారము, తదితరముల నన్నింటిని మరచిపోయి, లోపలగాని బయటగాని గల ఏదో ఒక వస్తువుపై నిలచి యుండగలదు. ఈ ధారణలో ప్రారంభమున కొంతవరకు విసుగుగా తోచి నప్పటికిని, కొద్దికాలమైన పిమ్మట అపారమగు సౌఖ్యము లభించును. ఓర్పు మరియు పట్టుదలలు ఆవశ్యకము. విడువకుండా సాధన చేయవలెను. హైందవశాస్త్ర గ్రంథములలో మనస్సును సరస్సు లేదా సముద్రముతో పోల్చిరి. మనస్సున వేచెడి సంకల్పములను సముద్రము నందలి కెరటములతో పోల్చిరి. సముద్రమునందలి కెరటములు సంపూర్తిగా ఆగి నిశ్చలముగా నున్నప్పుడు మాత్రమే నీవు సముద్ర జలమున నీ ప్రతిబింబమును చక్కగా చూడగలవు అదేరీతిని, వెలుగులకు వెలుగైన నీ ఆత్మను, నీ మానసిక - సరస్సునందలి సంకల్ప-తరంగములు ఆగిపోయి నిశ్చలముగా నున్నప్పుడే చూడగలవు.

నిశ్చితమైన లక్ష్యము గలవాడవై, శ్రద్ధతో అభ్యసించినచో, ధారణలో చెప్పుకొనదగిన అభివృద్ధిని పొందగలవు. కొందరు వ్యక్తులు ఆకర్షణీయమైన మరియు ప్రీతికరమైన వస్తువులపై మాత్రమే ధారణ చేయగలుగుదురు. ఇట్టివారు, తమను ఆకర్షించని వస్తువులపైన కూడా ప్రీతిని అలవరచుకొనగలిగినచో, అట్టి ఆకర్షణలేని వస్తువులపైనకూడా చక్కగా ధారణ చేయగలుగుదురు అభ్యాసముచే మానసిక కిరణముల నన్నింటిని సమీకరించిన యెడల, మనస్సుకు ఏకాగ్రత లభిం

చును. మరియు నీనుండి నీవే ఆనందమును పొందెదవు. శ్రీ శంకరాచార్యులవారు ఛాందోగ్యోపనిషత్తుపై వ్యాఖ్యానము వ్రాయుచూ యిటులవ్రాసిరి. ఇంద్రియ దమనమొనర్చి మనస్సును ఏకాగ్రమొనర్చుట మానవుని కర్తవ్యమై యున్నది (అధ్యా 7-21-1) విచక్షణను వుపయోగించి, ధారణకు అడ్డంకులుగా వుండెడి చిక్కులను ఒకటి తరువాత ఒకటిగా ప్రయత్నించి తొలగించుకొనుము. క్రొత్తక్రొత్త సంకల్పములను మరియు వాసనలను తలెత్తనివ్వకుము వివేకము, విచారణ, ధారణ, ధ్యానముల సహాయముతో వాటిని మొగ్గగా నుండగనే త్రుంచివేయుము.

ప్రతివ్యక్తికీ కొంత పరిమితివరకు ధారణ చేయగల శక్తి వుండును ప్రతివ్యక్తీ, తాను పుస్తకము చదువునప్పుడో లేఖ వ్రాయునప్పుడో, టెన్నిస్ మొదలగు ఆటల నాడునప్పుడో లేదా ఏదేని పని చేయునప్పుడుగాని, కొంత పరిమితి వరకు ధారణ చేయును. కాని, ఆధ్యాత్మిక విషయమున మాత్రము, యీ ధారణను అపరిమితముగ అభివృద్ధి చేసికోవలసి యున్నది. మనస్సు కట్టువిప్పిన కోతివంటిది. మనస్సు వాస్తవమునకు, ఒకేసమయమున పెక్కు విషయములను గ్రహించగలది యైనప్పటికిని, మరియు అతివేగముగ ఒక విషయమునుండి మరియొక విషయముపైకి పోగలిగినదై యున్నప్పటికిని ఒక్కొక్కమారు ఒక్కొక్క సంగతిని గురించియే శ్రద్ధ తీసికోగల శక్తిమాత్రమే మనస్సునకున్నది. కాని, పాశ్చాత్య దేశములందలి ఉత్తమ

తరగతికి చెందిన దార్శనిక శాస్త్రజ్ఞులు, మహాత్ములైన వారున్నూ యీ 'ఏకభావము' అనెడి సిద్ధాంతమునే సరియైనదిగా తలంతురు. మానవుని నిత్యజీవితానుభవములో కూడా యీ సిద్ధాంతమే సరియైనదిగా గోచరించును. మన సెల్లప్పుడు అవిరామముగా నుండును. ఇందుకుగల కారణము రాజసిక, కామశక్తులే. భౌతిక విషయములలో విజయము సంపాదించుటకు కూడ ధారణ అవసరమే. తగినంత ధారణ శక్తిని వృద్ధిచేసికొనిన వ్యక్తి తక్కువ కాలములో ఎక్కువ పనిని చేయగలడు. మరియు ఎక్కువ ధనార్జనచేయగలశక్తిని కూడ కలిగియుండును. ఇట్టి స్థితిలో యోగసాధన చేయు విద్యార్థి, ధారణను వృద్ధిచేసికొన్నందువల్ల తగిన లాభమును పొందునని చెప్పనక్కరలేదుగదా!

నీవొక పుస్తకమును చదువునప్పుడు, నీ మనస్సును పూర్తిగా ఆ విషయముపై ప్రసరింపజేసి యుందువు. ఆ సమయమున, నీ మనస్సును, ఏబయటి విషయమును చూచుటగాని ఏ శబ్దమునైన వినుటగాని చెయ్యనియ్యవు, అవధాన (Attention) శక్తిని పెంపొందించుకొనుము. నేను ప్రారంభములో ఒకతావున చెప్పినటుల, అవధానము ధారణలో అప్రత్యక్ష భాగముగా పనిచేయదు. వాస్తవమునకు, ధారణ, అవధాన రంగమును సంకుచిత మొనర్చును. తరిఫీదుపొందిన ఇచ్ఛాశక్తికి వుండు లక్షణములలో యిదియొకటి. దృఢమైన వ్యక్తిత్వముగల వ్యక్తులయందు దీనిని గాంచనగును.

ఆకర్షవంతముగను, ప్రియముగను లేవనెడి కారణముచే, నీవు వెనుకాడుచుండెడి విషయములపై అవధానమును అభ్యసించుము ఇష్టముకాని వస్తువులు మరియు భావములపై శ్రద్ధను ప్రసరింపజేయుము ఆ విషయములను నీ మనస్సు ముందు వుంచుకొనుము. ఇట్టుల చేసినందువలన వాటిపై ఇష్టము ఏర్పడును. పెక్కు మానసిక దౌర్బల్యములు యీరీతిగా తొలగిపోగలవు మనస్సు అత్యంత దృఢత్వము గలదిగా యగును. నీవు ఏదైన వస్తువుపై ఎంతఎక్కువ శ్రద్ధగలవాడవై వుందువో, అంత ఎక్కువగా ఆవస్తువు నీ మనస్సును ఆకర్షించును. అంతేగాదు, ధారణాశక్తి (స్మరణాశక్తి) యనెడి ఉత్తమకళయే అవధానము. అవధానములేని వ్యక్తులకు జ్ఞాపకశక్తి సరిగా వుండదు.

చీట్లాటగాని చదరంగముగాని ఆడునప్పుడు అపారమగు ధారణయుండును. కాని ఆ సమయమున పవిత్రము మరియు దైవీ సంకల్పములతో మనస్సు నిండియుండదు. అవాంఛనీయమగు సంగతులతో మనస్సు నిండియుండును. అపవిత్రమగు సంకల్పములతో మనస్సు నిండియున్నప్పుడు, మానసికోన్నతి, బ్రహ్మచర్యము మరియు, దివ్యానందములను పొందనే పొందజాలవు. ప్రతి విషయమునకును దానికి సంబంధించిన మానసిక కూటములు గలవు. కావున, నీవు నీ మనస్సును ఉత్తమమగు ఆధ్యాత్మిక సంకల్పములచే నింపి యుంచవలెను. అట్టి పరిస్థితియందే, నీ మనస్సులోగల ప్రాపంచిక సంకల్పములు నశించగలవు. క్రీస్తు, బుద్ధుడు లేదా కృష్ణుడు

మొదలగువారి చిత్రపటములందు ఉత్తమము మరియు ఆత్మోన్నతికి దారితీయు భావకూటములు గలవు. చదరంగము, చీట్లపేకలలో జూదము, మోసము మొదలుగాగల భావకూటములు గలవు.

ఛాయోపాసన వలన దృశ్యాదృశ్య వస్తులాభము కలుగును. కనిపించిన వెంటనే మానవుడు నిస్సంశయముగ పవిత్రుడగును. నీవు అడిగెడి ప్రతి ప్రశ్నకూ ఆ ఛాయ జవాబివ్వగలదు. తన ప్రతిబింబమును ఆకాశమున చూడగల యోగసాధకుడు, తాను చేకొన్న పని విజయవంతముగ నెరవేరునో లేదో, తెలిసికొనగలడు. ధారణవల్ల సంపూర్ణమైన ఫలమును పొందిన యోగులు "నిర్మలమగు సూర్యప్రకాశముగల ఆకాశమున నీ ప్రతిబింబమును నీవు ఏకాగ్రదృష్టితో చూడుము, నీయీ ప్రతిబింబమును ఒకటి లేదా రెండు సెకనుల సమయము వరకైన ఆకాశమున చూడగలుగుచో, ఆకాశమున నీవు వెంటనే భగవానుని చూడగలుగుదువు" అని చెప్పుచున్నారు. ప్రతిరోజూ ఆకాశమున తన ప్రతిబింబమును చూడగల వ్యక్తి దీర్ఘాయువును పొందును. ఆతనికి ఆకస్మిక మరణము ఎన్నడును సంభవించదు. తన ప్రతిబింబమును పూర్తిగా చూడ నారంభించినప్పటినుంచి యోగసాధకుడు విజయము పొందసాగును. ఆతడు ప్రాణజయమును పొందినవాడై ప్రతిప్రదేశమునకును వెళ్ళును. ఈ సాధన అతిసులభమైనది. కొద్దికాలముననే ఫలము కాన్పించును కొందరు ఒకటి, రెండు వారములలోనే

ఫలితములను పొందిరి. సూర్యుడు ఉదయించునప్పుడు నీనీడ భూమిపై పడురీతిని నుంచొనుము అటుల నుంచొన్నందువల్ల ఏవిధమగు కష్టమూ లేకుండా నీనీడను చూడగలుగుదువు. అటు పిమ్మట, నీనీడ యొక్క మెడపై కొంతసేపటి వరకు ఏకాగ్ర దృష్టితో చూడుము; అటుపైని ఆకాశమునందు (పైన) చూడుము. నీ వప్పుడు ఆకాశమున బూడిదరంగుగా నున్న పూర్తి ఛాయను చూచినచో, మంగళకరమగు లక్షణముగా తెలిసికొనుము. ఒకవేళ, ఛాయ కాన్పించనిచో, కాన్పించునంతవరకు సాధనను కొనసాగించుము. ఈసాధనను వెన్నెలలో (రాత్రిలందు) కూడ అభ్యసించవచ్చును.

తమ శరీరమందలి ఏ భాగమైనా వ్యాధిపీడితముగా నున్నప్పుడు, కొందరు అపరిమితమగు బాధ మరియు దుఃఖమూగలిగి యుందురు. ఇందుకుగల కారణము ఊహింపనలవి కానిదికాదు. వారు ఎల్లప్పుడూ తమ వ్యాధిని గురించి తలపోయుచుందురు; ప్రత్యాహారమువలన వారు తమ మనస్సును వ్యాధిపీడితమగు శరీరభాగమునుంచి దూరముగ గొంపోయి, మరియొక వస్తువుపై తమ మనస్సును నిల్పుటను వారెరుంగరు. మరికొందరు యితరులకంటె తక్కువ బాధను అనుభవింతురు. ఇట్టివారికి, తమ మనస్సును వ్యాధిపీడిత స్థానమునుంచి మరొక ప్రదేశమునకు మరల్చుట తెలియును. నీ శరీరమున బాధయున్నప్పుడు, నీ యిష్టదేవతపై ధారణ చేయుటనో, లేదా ఏదైన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధమును చదువుటో – చేయుము. ఆబాధ తొలగిపోవును.

ధారణ పూర్తిగా మానసికమైనపని. ఇందులో, మనస్సును బయటినుంచి లోపలికి మరల్చుట ఆవశ్యకము. ఇది కండరములకు సంబంధించిన వ్యాయామముకాదు. ధారణ చేయుటలో మెదడుకు ఏమాత్రపు శ్రమనూ కలుగనివ్వరాదు. నీవు మనస్సుతో ఎదురుతిరిగి పోరాడరాదు.

సుఖముగా నుండెడి ఆసనములో కూర్చొనుము, శరీరమందలి కండరముల నన్నింటిని సడలించుము (Relax) కండరములు, నరములు లేదా మానసిక సంబాధమైన ఒత్తిడి ఏమాత్రమూ వుండరాదు. మనస్సును నిశ్చల మొనర్చుము. సంకల్పములను శాంతపరచుము. ఉద్రేకములను నెమ్మదింపజేయుము. సంకల్ప ప్రవాహమునకు అడ్డు కట్టవేయుము. చొరవచేసుకొని వచ్చుచున్న సంకల్పములపట్ల శ్రద్ధ గైకొనకుము. మనస్సునకు యీ విధముగ సూచననిమ్ము - "అవి అచట వుండుగాక, లేదా లేకపోవుగాక - నేను వాటిని గురించి యోచించను" నీవా సంకల్పములను గురించి శ్రద్ధ తీసికొన కున్నచో, వాటంతట అవే నీ మానసిక యంత్రము నుండి వెళ్ళిపోవును. అప్పుడు నిన్నవి ఏమాత్రమూ బాధించవు. మనస్సును వశపరచుకొనుటలో గల రహస్యమిదియే ధారణలో నీవు పొందుచున్న అభివృద్ధి కొద్దికొద్దిగానే కాన్పించుచుండును. ఏ పరిస్థితిలోనూ నీవు నిరుత్సాహపడకుము. ఒక్కరోజైనను విడువకుండా సాధనచేయుము. ఏసుక్రీస్తు - "నిన్ను నీవు ఖాళీ చేసికొనుము అప్పుడు నిన్ను నేను నింపెదను"- అని చెప్పెను. ధారణలో కొంతశక్తి సంపా

దించిన పిమ్మట పైన చెప్పినరీతిని, మనస్సున సంకల్పములు లేకుండా చేయుటను అభ్యసించవలెను. అనుకూల పరిస్థితు లందే ఎల్లప్పుడు వుండుము. ఏదైన ఒకపని జాగరూకతతో చేయవలశియున్నచో, నీయిచ్ఛను మరియు భావనను కూడా వుపయోగించి ధారణతో చేయుము. భావన ధారణకు కూడా సాయపడును.

అధిక శరీర పరిశ్రమ, అధికముగ మాట్లాడుట, మితి మీరి తినుట, స్త్రీలతోనూ అవాంఛనీయులగు వ్యక్తుల తోనూ అతిగా కలియుచుండుట, మితిమీరిన నడక,-యివ న్నియూ మనోవ్యాకులతకు కారణములు. ధారణను అభ్య సించు సాధకులు యీ పై చెప్పిన వాటిని మానివేయవలెను. నీవుచేసెడి ప్రతిపనినీ, పరిపూర్ణమైన ధారణతో చేయుము. ఆపని పూర్తి చేయకుండా ఎన్నడును వదలి వేయకుము.

అర్జునునకు వీక్షణమగు ధారణ యుండెడిది. ఆతడు ద్రోణాచార్యుని వలన విలువిద్య నేర్చుకొనెను. ఒక చచ్చిపో యిన పక్షిని, దాని నీడ తిన్నగా నేలపై గల పళ్ళెమునందలి నీటిలో ప్రతిబింబించురీతిని ఒక స్తంభమునకు కట్టిరి. అర్జు నుడు ఆ ప్రతిబింబమును నీటిలో చక్కగా చూడగలిగెను. మరియు ఆ నీడలో చూచి పైనవున్న పక్షియొక్క కుడికంటిని తన బాణముతో కొట్టెను.

నెపోలియనుకు గల ధారణాశక్తి కూడ చెప్పుకో దగి నదే. ఆతనికి తన సంకల్పములపై పూర్తి ఆధిపత్యము గల దని చెప్పెదరు ఆతడు తన మెదడునందలి అరనుంచి ఒక

సంకల్పమును తీసికొని, తన యిచ్ఛానుసారము కోరినంత సేపటివరకు ఆ సంకల్పమునందే వసించి, ఆపిమ్మట ఆ సంక ల్పమును తిరిగి అదే అరలోనికి వదలివేసెడి వాడట. వింత వింత అరలుగల వింతయైన మెదడు ఆతనికి గలదు.

కొందరు పాశ్చాత్య మనస్తత్త్వ శాస్త్రవేత్తలు "లక్ష్య రహితముగా తిరుగుచుండెడి మనస్సును ధారణను అభ్యసించి నాదువల్ల ఒక పరిమితమగు కొద్ది ప్రదేశమునందు మాత్రమే తిరుగునటుల చేయవచ్చును. దానిని ఒకే ఒక కేంద్రముపై నిలిపి యుంచజాలము. ఆవిధముగా ఒకేఒక కేంద్రముపైన మనస్సును నిలిపి యుంచగలిగినప్పుడు మానసిక నిరోధము సిద్ధించును అప్పుడు మనస్సు మరణించును. మనో నిరోధము సిద్ధించినచో ఏదియూ పొందవలను పడదు. కాన మనోనిరోధము వలన ఏమీ ప్రయోజనములేదు"-అందురు, ఇది సరికాదు. మనస్సున లేచెడి సంకల్ప తరంగములను పూర్తిగా నాశమొనర్చినచో, మనస్సుపై సంపూర్ణమగు విజయము లభించగలదు. ఏకాగ్ర-మనస్సువలన యోగి ఎన్నో వింతలను చేయగలుగును. మానసిక ఏకాగ్రతవలన సృజింప బడిన శక్తినంతయు పరంజ్యోతి సహాయముచే ఆతడు ఆత్మ గర్భితమగు సంపదలను తెలిసికొనును. ఏకాగ్రత సిద్ధించిన పిమ్మట, నిరోధము (Restraint)ను అలవరచుకొనవలెను. ఈ స్థితిలో మనస్సునందు కలిగెడి మార్పులు (Modifications)పూర్తిగా తొలిగిపోవును. మనస్సు పూర్తిగా ఖాళీయగును. ఆపిమ్మట యోగియగువాడు సంకల్ప-వికల్ప రహిత

మగు మనస్సునుకూడ 'తాను పరమపురుషుడు లేదా ఆత్మన నిన్నీ, ఆ ఆత్మనుండియే యీమనస్సు తనకుగల శక్తినెరువు తెచ్చుకొను చున్నదనిన్నీ భావించి'-చంపివేయును. అంతట ఆతడు కైవల్యప్రాప్తిని పొందును. పాశ్చాత్య మనస్తత్త్వ వేత్తలకు బోధపడని పెక్కు విషయములు గలవు. అందుచే వారు చీకటిలో తారట్లాడెదరు. మనస్సుయొక్క కృత్యములను సాక్షిరూపుడుగా వుండిచూచెడి పురుషుని గురించి వారి కేమియూ తెలియదు

మానవుడొక మిశ్రిత-సంఘ-పశువు. ఆతని నిర్మాణము జీవాణువులతో కూడియున్నది. అందుచే ఆతనియందు, రక్తప్రసారము, జీర్ణక్రియ, శ్వాసోచ్ఛ్వాసలు, మలవిసర్జనము మొదలుగాగల కొన్ని శరీర సంబంధమగు కృత్యములుతో కూడియున్న ఒక విస్పష్టమగు లక్షణములు గలిగియున్నది. ఇంతేగాక ఆతనికి మానసిక కృత్యములకు సంబంధించిన కొన్ని విస్పష్టమగు లక్షణములుకూడా కలవు. అవి, యోచించుట, జ్ఞాపక ముంచుకొనుట, భావించుట, తెలిసికొనుట-మొదలగునవి. అతడు చూచును, ఆలోచించును రుచిచూచును, వాసనచూచును, మరియు అనుభవించును. దార్శనిక దృష్ట్యా ఆతడు ఈశ్వర ప్రతిబింబము, కాదు ఆతడు భగవానుడే. నిషిద్ధమని చెప్పబడిన వృక్షఫలమును తినుటచే ఆతడు తన దైవీ సంపదను కోల్పోయెను మనోనిగ్రహము మరియు ధారణలను అభ్యసించునెడల, ఆతడు తాను కోల్పోయిన దివ్యత్వమును తిరిగి పొందగలడు.

9 యోగ ప్రశ్నోత్తరి.

ప్ర : దేనిపైన ధారణ చేయవలెను?

జ : ప్రారంభస్థితిలో ప్రతివ్యక్తియూ స్థూలరూపముగా నుండెడి మురళీకృష్ణునిపై లేదా చతుర్భుజుడగు విష్ణుభగవానునిపై గాని ధారణ చేయవలెను.

ప్ర : అద్దమునందు పడిన నా ప్రతిబింబముయొక్క రెండు కనుబొమల మధ్యనుగల ప్రదేశముపై ధారణ చేయవలసినదిగా ఒకరు నాకు చెప్పియున్నారు. నేనిటుల చేయవచ్చునా?

జ : చేయవచ్చు. ఇది ఒకవిధమగు ధారణ. ఏదోఒక పద్ధతిని అంటిపెట్టుకొని యుండుము. కాని శ్రీరాముడు మొదలగు దైవరూపములపై ధారణచేయుచూ, వారి దైవీగుణములను ధ్యానము చేయునెడల నీవు ఆధ్యాత్మికోన్నతిని పొందెదవు.

ప్ర : కొందరు సాలిగ్రామముపైన ఏల ధారణ చేయుదురు?

జ : సులభముగ ధారణను లభింపజేయగల శక్తి దానియందున్నది.

ప్ర : నేను త్రికుటిపైనను, 'ఓం' పటము మరియు శబ్దముపైనను ధారణ చేయుచున్నాను ఇది సరియైనదేనా?

జ : సరియైనదే. "ఓం"తోపాటు పవిత్రత, సత్ చిత్ ఆనంద పరిపూర్ణాది భావములను చేర్చుము. నేను సర్వవ్యాపక చైతన్యమును – అని అనుభవించుము. ఇట్టిభావము ఆవశ్యకము.

ప్ర: దృఢమైన మానసిక ధారణ సిద్ధించుటకు నేనేమిచేయవలెను.

జ: తీవ్రమగు మానసిక వైరాగ్యమును అలవరచుకొనుము. సాధనాకాలమును పెంపొందించుము. ఏకాంతముగా కూర్చొనుము. అసురీసంపదగల వ్యక్తులతో కలియబోకుము. మూడుగంటలు మౌనమును పాటించుము. రాత్రులందు పళ్ళు, పాలు గైకొనుము. ఇటుల చేసినచో దృఢమగు ధారణ సిద్ధించగలదు. నమ్ముము.

ప్ర: విద్యార్థికి ప్రోత్సాహకరమగు మాటలు అవుసరము. ఆతడు తరచు తనగురువుతో సంబంధము ఏర్పరచుకొనగోరును అందువల్లనే నేను మిమ్ము ఎల్లప్పుడు శ్రమపెట్టుచుందును. ధారణాశక్తి ఎటుల వృద్ధిపొందునో తెలియజెప్పెదరా?

జ: నీవు నాకు తరచుగా వ్రాయుచుండవచ్చును. శ్రమ మనస్సుకు సంబంధించినది. మనస్సుకు అతీతుడుగా వుండి ఆత్మయందే వసించునాతడు ఎల్లప్పుడు శాంతుడై యుండును. శ్రమలు, బాధలు, వ్యాకులతలు, చికాకులు మొదలగునవి – యిట్టివ్యక్తిని ఏమాత్రము చలింపజేయజాలవు. కోరికలు, ఆవశ్యకతలను తగ్గించుకొన్నందువల్ల ధారణశక్తి పెంపొందును. ప్రతిదినము రెండుగంటలు మౌనము, ఒకటి రెండుగంటలు ప్రతిరోజూ ఏకాంతముగా ప్రశాంతమగు ఒకగదిలో కూర్చొనుట, ప్రాణాయామము, ప్రార్థన, ధ్యానమునకు

కూర్చొను సమయములను హెచ్చించుట, విచారణ మొదలగు వాటివల్ల కూడా ధారణశక్తి పెంపొందును.

ప్ర : జపమువలన ధారణ సిద్ధించునా?

మ : అవును. మానసిక జపముచేయుము.

ప్ర : త్రికుటిపై ధారణ చేయుటకు ప్రయత్నించినప్పుడు నాకు కొద్దిగా తలనొప్పి వచ్చుచున్నది. దీనికి ఏదైనా చికిత్స గలదా?

జ : మనస్సుతో పోట్లాడకుము. ధారణలో దౌర్జన్య పూర్వకమగు ప్రయత్నము చేయరాదు. నరములు, కండరములు మరియు మెదడును సడలించుము (Relax). సహజమగు రీతిని అలసటలేని సులభమగు ధారణను చేయుము. ఇట్లు చేసినందువల్ల అనవసరమగు అలసట, తలనొప్పి – తగ్గిపోవును.

ప్ర : నా మనస్సింకనూ చంచలముగా నున్నది. శరీరము దుర్బలముగా నున్నది. ధారణకై నేనుచేయు ప్రయత్నములు ఒక్కొక్కప్పుడు విజయవంతముగా నుంటున్నవి కాని తరుచుగా విఫలముగా అంతమొందు చున్నవి. మనస్సును శుద్ధమొనర్చుట సులభముకాదు. ఏమి చేయ మంటారు?

జ : నీకుగల వైరాగ్యము తీవ్రమైనదికాదు; కాన వైరాగ్యమును పెంపొందించుకొనుము. తీవ్రముగ సాధన చేయుము. 4 గంటల వరకు ధ్యానకాలమును పొడిగించుము. నీ వ్యవహారములను (Activities) తగ్గించు

కొనుము. హృషీకేశముగాని, ఉత్తరకాశికిగాని వెళ్ళి మూడుమాసములు ఏకాంతవాసము చేయుము మూడు మాసములు పూర్తి మౌనమును పాటించుము. అద్భుతమగు ధారణ, ధ్యానములు సిద్ధించును.

ప్ర: శక్తిసంచారము చేసినయోగి, తనశిష్యుని తదితర సాధనలను విడిచిపెట్ట వలసినదిగా ఏల చెప్పెను?

జ: ఏదోఒక విధమగు యోగమార్గముపట్ల ఏకాగ్ర మనస్సుతో కూడియున్న భక్తినీ, మరియు ఆ మార్గము పట్ల పూర్తివిశ్వాసము, నిలకడలు కలుగుటకై అటుల చెప్పెను.

ప్ర: నేను ప్రతిరోజూ రెండుగంటలసేపు జపము, ఆరగంట సేపు ప్రాణాయామము చేయుచున్నాను. ఇటుల చేసినచో, గాక రెండు మూడు సంవత్సరములలో ఏకాగ్రత మరియు తన్మయతలు సిద్ధించునా?

జ: ఆ, నీసాధనలో నమ్మకమువుండి పవిత్రుడవై యున్నచో సిద్ధించును.

—(o)—

యోగసాధన

రెండవ అధ్యాయము

అవధానము

(ATTENTION)

—o;—

ధారణను అభ్యసించుటలో నీవు తగిన శ్రద్ధను చూపవలెను. అటుల చేసినప్పుడు మాత్రమే నీవుధారణ చేయవలసిన వస్తువుపై నీ అవధానమంతయు (Attention) పూర్తిగా నిలువగలదు. చెప్పుకోదగినంత శ్రద్ధ మరియు అవధానము లేనిచోట వాస్తవమగు ధారణయేలేదు. కావున యీ రెండింటిని గురించి నీవు చక్కగా తెలిసికొనవలసి యున్నది.

మనస్సును సావధానముగా వుపయోగించుటనే అవధానమందురు. అనగా మనము ఎంచుకొనిన వస్తువుపై మన చైతన్యము (Consciousness)ను ప్రసరింప జేయుట. అవధానమువల్ల నీ మానసిక శక్తులను (Capacities) మరియు సామర్థ్యము (Faculties)లను పెంపొందించు కొనవచ్చును. అవధానము వున్నతావున ధారణకూడా వుండును. అవధాన

మును క్రమక్రమముగా అభ్యసించవలెను ఇదియొక ప్రత్యేక విధానము (Special Process) కాదు. ఇది మనస్సుయొక్క ఒకదశ (Aspect) యందలి సంపూర్ణ మానసిక పరిస్థితి (Whole mental process).

అవధానమున గ్రహణశక్తి (Perception) ఎల్లప్పుడు చేరియే యుండును గ్రహించుటయన శ్రద్ధ గైకొనుటయే. అవధానము ద్వారా నీవు పదార్థములయొక్క స్పష్టము మరియు సత్యమగు రూపమును దర్శింతువు. నీ అవధానము ఏ వస్తువుపై నున్నదో, ఆ వస్తువుపైన నీ శక్తియంతయూ ప్రసరింపబడును. అంతట దానిని గురించిన సంపూర్ణమగు వివరములు లభించును. అవధాన సమయమున వివిధ దిశలకు చెదరిపోయియున్న నీ మానసిక కిరణములన్నియూ సమీకరింపబడును. అవధానములో ప్రయత్నముగాని పోరాటము గాని వుండును. అవధానము వలన ఆయా వస్తువులకు సంబంధించిన గాఢమగు సంస్కారములు (Deep impressions) మనస్సున ఏర్పడును. చక్కని అవధానము గలిగియున్నచో, నీ చేతియందున్న పనిని నీవు పూర్తిశ్రద్ధ మరియు ఏకాగ్రతతో నెరవేర్చెదవు. అవధానముగల మానవునకు చక్కని జ్ఞాపకశక్తియుండును. అతడు అతి జాగరూకతతోనూ మరియు సమయోచితముగను వ్యవహరించును. అతడు చురుకుగానూ తొందరగానూ ప్రతిపనిని చేయును.

ధారణ చేయువారికి అవధానము మిక్కుటముగ తోడ్పడును ఇది ఇచ్ఛకు ఆధారమైయున్నది. ఈ అవధాన

మును శ్రమమార్గమున పెట్టి, అంతర్ముఖముగా నొనర్చి ఆత్మ పరీక్షలో ప్రవేశపెట్టినచో, అది మనస్సును పరిశీలించి, ఎన్నో వాస్తవిక విషయములను నీకు తెలియజేసి ఆశ్చర్యచకితు నొనర్చును.

చైతన్య (Consciousness) కిరణములను కేంద్రీకరించుటను అవధాన (Attention) మందురు. ధారణలో దీనికి గల స్థానము ఉత్కృష్టమైనది. తరిఫీదుపొందిన యిచ్ఛాశక్తిని తెలియజేయు చిహ్నములలో యిదియొకటి. బలిష్ఠమైన మానసిక శక్తిగల వారిలో దీనిని గాంచనగును. ఈశక్తి అరుదుగా నుండును. బ్రహ్మచర్యమువలన యీశక్తి అపారముగ వృద్ధి పొందును. ఈ అవధాన శక్తిగలిగియున్న యోగి అసంతోషమును కలిగించు వస్తువుల పైనకూడా చాలా ఎక్కువసేపు మనస్సును నిలుపగలుగును. యిష్టకరమగు వస్తువుపై మనస్సును నిలుపుట అతిసులభము. ఎడతెగని సాధనవలన అవధానమును అలవరచుకొని, అభివృద్ధి చేసికొనవచ్చును ప్రపంచమందలి గొప్పవారందరూ తమకుగల అవధాన శక్తివల్లనే ఆ గొప్పతనమును ఆర్జించగలిగిరి

నీవు ఎప్పుడు ఏపని చేయుచుందువో, అప్పుడు ఆపని పైన అవధానమునంతనూ లగ్నముచేయుము. అసంతోషకరముగా నున్నదనెడి కారణముచే నీ వింతవరకు వెనుకాడు చున్న విషయము లన్నిటిపైనను, ఒకటి తరువాత ఒకటిగా, అవధానమును అభ్యసించుము. నీకు అభిరుచిలేని విషయములు మరియు భావములపై అభిరుచిని (Interest) అల

రచు కొనుము. వాటినన్నింటిని నీ మనస్సున నిలుపుము. ఇటులచేయగా చేయగా క్రమక్రమముగ వాటిపై అభిరుచి జనించును. అనేక మానసిక దౌర్బల్యములు తొలగిపోవును. మనస్సు అత్యంత బలిష్ఠముగా నగును.

నీకు ఏవస్తువుపై ఎంత పరిమితిలో అభిరుచిగలదో, అంత పరిమితిలో ఆవస్తువు నీమనస్సును ఆకర్షించుచుండును. అవధానము లేనివారికి జ్ఞాపకశక్తి కొరవడి యుండును.

మానసిక చర్యలను జాగ్రత్తగా పరిశీలనచేసి చూచి నచో, ఏ ఒక్కపనినీ విడదీసి అవధానమని చెప్పవలను పడదు. అవధానమును ఒక ప్రత్యేకమైన కార్యముగా విడదీయుటకు వీలులేదు. నీవు దేనినో చూతువు. అందువలన నీవు సావధానుడవై యున్నావు.

చైతన్యమునందలి ప్రతిస్థితి (State) యందును, ప్రతి రంగము (Field) నందును అవధానము వుండును. అవధానముగల ఆధ్యాత్మిక విద్యార్థి శృతులను చాలచక్కగా విన గలుగును. మిలిటరీ అధికారి 'అటెన్షన్' (సావధానము)అని చెప్పగానే, సైనికుడు తుపాకిని చేతగొని అతని ఆజ్ఞలను పాలించుటకు సిద్ధముగా నుండును. అవధానమును అలవరచు కొన్న సైనికుడు మాత్రమే గురిచూచి కొట్టగలడు. అవధానమును అలవరచుకొనని వ్యక్తి లౌకిక విషయము లందుగాని ఆధ్యాత్మిక విషయము లందుగాని విజయమును పొందజాలడు.

ఒకేమారు, ఒకేసమయమున ఎనిమిది, పది లేదా నూరు విషయములను చేయుగల యోగులుగలరు. అష్టావధాని

శతావధాని-యని వీరిని అందురు. ఇదియొక విచిత్ర విష యముగాదు. ఏలనన, వారు తమకుగల అవధానమును మిక్కుటముగ పెంపొందించుకొని యున్నారు. అందుచే వారిటుల చేయగలిగిరి. ప్రపంచమందలి ప్రతి గొప్పవ్యక్తియూ దీనిని ఎంతో కొంత ఎక్కువ పరిమితిలో పెంపొందించు కొన్న వాడే !

అవధానము రెండువిధములు-1 బాహ్యము 2 ఆంతరికము. బాహ్యవస్తువులపై అవధాన మొసర్చినప్పుడు బాహ్యావధాన మందురు. మానసిక విషయములు మరియు భావములపై అవధానము చేసినప్పుడు దానిని ఆంతరంగిక అవధానమందురు.

ఐచ్ఛికము, అనైచ్ఛికమూ-అని మరిరెండు విధములగు అవధానము గలదు. ఇచ్ఛాశక్తి సహాయముతో ఏదేని బాహ్య వస్తువుపైకి మన అవధానమును ప్రసరింప జేయుటనే ఐచ్ఛిక అవధానమందురు. ఏదేని ఒక విషయముపట్ల శ్రద్ధ గైకొనవలెననెడి సంకల్పముగు యిచ్చుచుకూడా ఐచ్ఛిక అవధానమనియే యందురు. ఆతడా వస్తువును ఎందుకు చూచుచున్నాడో - ఆతనికి తెలియును. నిశ్చితమగు ఆశయము, ప్రయోజనము, లక్ష్యము లేదా ప్రయోజనములు-ఐచ్ఛిక అవధానమున తప్పనిసరిగా చేరియుండును. ఐచ్ఛిక అవధానము నందు ప్రయత్నము, ఇచ్ఛ, నిశ్చయము మరియు మానసిక శిక్షణలు కావలసి యున్నవి. అభ్యాసము మరియు పట్టుదలలు

వలన దీనిని అలవరచుకొన వచ్చును. అవధానమును అభ్య సించి నందువలన లభించు ప్రయోజనములు అసంఖ్యాకములు.

అనైచ్ఛికమగు అవధానము అతి సాధారణమైనది. దీనికి ఏవిధమగు అభ్యాసమూ అక్కరలేదు. ఇచ్చట ఇచ్ఛా శక్తియొక్క ప్రయత్నమే యుండదు. ఆయా పదార్థములందు లేదా వస్తువుల యందుగల సౌందర్యము మరియు ఆకర్షణల వలన యీ విధమగు అవధానము సిద్ధించును తెలియకుండానే, శిక్షణ లేకుండానే యీరీతిని అవధాన మొనరింప బడును. వయస్సువచ్చిన పెద్దలకంటె చిన్నపిల్లలలో యీ విధ మగు అనైచ్ఛికమగు అవధానము హెచ్చుగా నుండును.

ఒకానొక వ్యక్తి ఒకానొక వస్తువు లేదా ఏదైన విషయమును చూచుట లేదా తెలిసికొనుటలేదని యను కొనుము. అప్పుడాతనికి ఆ వస్తువుపట్ల లేదా విషయముపట్ల శ్రద్ధగాని అవధానముగాని లేదని తెలిసికోవలెను ఆతడే మాత్రము చూచినను లేదా తెలిసికొన్ననూ, ఆతనికి అవ ధానముగలదని చెప్పవచ్చును. ఆశయము, ప్రయోజనము, ఆశ, నిరీక్షణ, ఇచ్ఛ, నమ్మకము, వాంఛ, జ్ఞానము, లక్ష్యము, అవశ్యకత, అభిప్రాయములనునవి అవధానమును నిర్ణంచుటకు తోడ్పడును. నీవు జాగరూకతతో అవధానము యొక్క పరిమితి, కాలము, వ్యాపకము, రూపము, అస్థిరత మరియు వైరుధ్యములను గురించి ఆలోచించుకొనవలెను.

ఇష్టకరమగు పదార్థముపట్ల వుండెడి అవధానము ఎక్కువ పరిమితి గలదై యుండును. నీవు అభిరుచి (Inte-

rest)ని అలవరచుకొనవలసియున్నది. అభిరుచి ఏర్పడిన యెడల అవధానము సహజముగనే ఏర్పడును. అవధానము తగ్గిపోయినయెడల, నీ అవధానమును మరియొక యిష్టకర వస్తువుపైకి మరలించుము. ఈ రీతిగా ఓర్పుతో కూడియున్న తరిఫీదువల్ల, అయిష్టకరమగు వస్తువులపైనకూడ అభిరుచిని జనింపజేసి, నీమనస్సుచే ఆవస్తువులపై అవధానము చేయించవచ్చును. ఇటుల చేయుటచే నీ యిచ్ఛాశక్తి పెంపొందును.

నీవు జాగ్రత్తగా పరిశీలించినచో వివిధ సమయములలో వివిధవస్తువులను నీవు చూచుటలేక ధ్యానమునందుంచుకొన్నటులనూ-తెలిసికొనగలవు. శారీరక పరిస్థితులు ఒకే మాదిరిగా నుండి, ఇప్పుడొక వస్తువును గురించి, తరువాత మరియొక వస్తువును గురించియూ నీవు యోచించుచుంటివనుకొనుము ఇట్టిస్థితినే - అవధానమునందలి అస్థిరత్వముగా నెరుంగవలెను. అనగా అవధానము చెదరి పోవుచున్నదన్నమాట. వస్తువులు తమంత తామే మార్పు చెందుచుండవు. కాని వాటిని దర్శించెడి వ్యక్తిలో మార్పేదియూలేదు. ఎక్కువ సమయమువరకు అవధానము చేయునట్టి తరిఫీదు మనస్సునకు యివ్వనప్పుడు, యిట్టి అస్థిరత్వమేర్పడును ఒకే వస్తువుపై అవధానము చేయుటకు మనస్సునకు విసుగుజనించి, వెంటనే మరియొక యిష్టకర పదార్థమువైపుకు, పరుగిడవలెనని వాంఛించును. నీవు ఏదో ఒక విషయమును గురించి మాత్రమే యోచించవలెనని' తలంచవచ్చును, కాని, నీవు ఎంత తీవ్రముగ ప్రయత్నించినప్పటికిని, నీ మనస్సు మరి

యొక విషయమును గురించి ఆకస్మికముగా యోచించు చుండుటను చూడగలవు దీనిని చంచలమగు అవధానమని యందురు.

అభిరుచి (Interest) వల్ల అవధానము(Attention) వృద్ధియగును అయిష్టపదార్థముపై మనస్సును నిలుపుట చాల కష్టము ఎవరైన ఉపన్యాసకుడు ఆధ్యాత్మిక విషయమును గురించి ఉపన్యసించుచో ఆవిషయము సులభముగ బోధపడునట్టిది కానందువల్లనూ మరియు వారికి ఆవిషయము పట్ల యిష్టము లేనందువల్లనూ – పెక్కురు శ్రోతలు ఆ హాలును విడచి వెళ్లిపోదురు. కాని, ఆ ఉపన్యాసకుడే పాటలు పాడుటో, లేదా ఉత్సాహకరమగు కథలను చెప్పుటో చేసినచో అచ్చటి శ్రోతలెల్లరు ఆతను చెప్పువానిని మిక్కుటమగు అవధానముతో విందురు. పూర్తిగా నిశ్శబ్దముగానుండును. ఉపన్యాసము లిచ్చువారు శ్రోతల హృదయములను ఆకర్షించుట యనెడి కళను ఎరిగిన వారై యుండవలెను. ప్రతివిషయమును ఒత్తిపలికి శక్తివంతముగా చెప్పగలుగురీతిని తమ కంఠధ్వనిని మార్పుచేసికొనవలెను. శ్రోతల మనోభావమును పరిశీలించి, వారు తాను చెప్పుచున్న విషయముపట్ల శ్రద్ధాళురై యున్నారో లేదో తెలిసికొనవలెను. అవసరము నను సరించి, తాము చెప్పెడి విషయమునందలి సంగతులను కొద్ది సేపటివరకు మార్చి పిట్టకథలు మరియు సందర్భానుసారమైన ఉదాహరణలను చెప్పుచుండవలెను. ఉపన్యాసకులు శ్రోతల యొక్క మోముల నుండి వారి మనోభావములను తెలిసికొన

వలెను. శ్రోతలను అవధానవంతులుగ చేయుటకును, మరియు విజయవంతుడగు ఉపన్యాసకుడగుటకును పెక్కు విషయములు ఆవశ్యకములై యున్నవి.

నెపోలియను, గ్లాడ్‌స్టన్, అర్జునుడు మరియు జ్ఞానదేవులు – వీరెల్లరు అత్యద్భుతమగు అవధాన శక్తిగలవారు. వారు తమ మనస్సును ఏవస్తువుపైనైనను నిలుపగలరు. ప్రతి విజ్ఞానశాస్త్రవేత్త మరియు గణితవిద్యావేత్తయూ యీ అవధానమును ఎంతో ఎక్కువగ అలవరచుకొని యుండును. ఓర్పు నియమము మరియు క్రమబద్ధమగు అభ్యాసముతో వారు దీనిని అలవరచుకొందురు. జడ్జిగాని, సర్జనుగాని – తమ తమ వృత్తులలో, యీ అవధానమును హెచ్చు పరిమితిలో అలవరచుకొన్నందువల్ల మాత్రమే – విజయము పొందగలరు.

నీవేదైన పనిని చేయుచున్నచో, ఆపనిలో పూర్తిగా నిమగ్నుడవైపొమ్ము. నిన్ను నీవు మరచిపొమ్ము. నీవు చేయుచున్న పనిపై ధారణ చేయుము. ఇతర సంకల్పముల నన్నింటిని వదలివేయుము. ఏదేని ఒకపని చేయుచున్నప్పుడు ఆ పనిని గురించితప్ప, మరింకేపనిని మరియు విషయమును గురించిన్ని యోచించకుము. ఏదేని పుస్తకమును చదువుచున్నప్పుడు, మరి యొక పుస్తకమును గురించి యోచించనే యోచించకుము. విలుకాడు తన పరిసరములను విస్మరించు రీతిని, నీ మనస్సును ఆపనిపైననే నిలపియుంచుము. గొప్ప గొప్ప విజ్ఞానశాస్త్రవేత్తలు, తమ పరిశోధనాలయములలో

పూర్తిగా నిమగ్నులై పోవుటచే, కొన్ని దినముల వరకు తమ ఆహారమును గురించియే మరచిపోవుదురు. ఒకానొకప్పుడు ఒక విజ్ఞానశాస్త్రవేత్త తనపనిలో తీరిక లేకుండా వుండెనట. మరియొక జిల్లాలో నివసించుచున్న ఆతని భార్యకు ఏదో ఒక గొప్ప ఆపదసంభవించెను. అంతట ఆమె, తన భర్తయొక్క పరిశోధనాలయమునకు కన్నీరుగార్చుచూ అతిదుఃఖముతో వేగముగావచ్చెను. ఆశ్చర్యమేమన, విజ్ఞానశాస్త్రవేత్తను యీ విషయము ఏ మాత్రమూ చలింపజేయలేకపోయెను. ఆతడు తన పనిలో సంపూర్తిగా నిమగ్నుడై యున్నందువల్ల, ఆమె తన భార్యయన్న సంగతినే ఆతడు మరచిపోయి, ఇటుల జవాబిచ్చెను. “అమ్మా! ఇంకొద్ది సేపటివరకు ఏడ్వుము. నీ కన్నీటియొక్క రసాయనిక పరిశీలన చేసెడి అవకాశమును నాకిమ్ము”

ఒకానొకప్పుడు సర్ ఐజాక్‌న్యూటన్‌ను ఒకానొక సంపన్నుడు విందుకు పిలచెను. న్యూటను ఆసంపన్నుని యింటికి వెళ్ళి ఒక గదిలో కూర్చొనెను. విందుకు పిలచిన వ్యక్తి న్యూటను సంగతి మరచిపోయి, భోజనముచేసి, ఆఫీసుకు వెళ్ళిపోయెను. న్యూటను విజ్ఞానశాస్త్రమునకు సంబంధించిన ఏదో విషయమును గురించి యోచించుచూ తన్మయుడై యుండెను. ఆతడు తాను కూర్చున్నచోటునుంచి కదలనేలేదు. ఆతడు తాను విందునకై వచ్చితినన్న సంగతినే మరచిపోయి, చాలసేపటివరకు కుర్చీలో రాతివిగ్రహమువలె కూర్చొనియుండెను. మరుసటి ఉదయము, ఆ సంపన్నుడు

గదిలో న్యూటను కూర్చొని యుండుటను చూచినప్పుడు నిన్న తానాతనిని విందుకు పిలచితినన్న సంగతి జ్ఞప్తికి వచ్చెను. ఆతడు తాను చేసిన తప్పిదమునకు విచారపడి, న్యూటనును వినయపూర్వకముగ క్షమాపణ వేడుకొనెను. న్యూటనుకు గల సత్యద్వేషముకు అవధానశక్తిని గమనించితిరా! గొప్పగొప్ప మేధావులెల్లరూ యీ అవధాన శక్తిని అపరిమితముగ అలవరచుకొన్నవారే!

జేమ్సు పండితుని సిద్ధాంతానుసారము ఆయావస్తువులు మనకు యిష్టకరమైనవి గాన మనము వాటి పట్ల అవధానముగల వారమై యుందుము. పిల్స్‌బరీ పండితుని సిద్ధాంతానుసారము "మనము ఆయా వస్తువులపై అవధాన మొనర్తుము కావున, లేదా వానిపై అవధాన మొనర్చవలెనని తలంచితిమి గాన అవి మనకు యిష్టకరమైనవిగా నైనవి.

ప్రారంభమున ఏ మాత్రమూ అభిరుచి లేనట్టిదిగానూ రసవిహీనమైనదిగానూ కాన్పించిన విషయమే, ఎడతెగని ఓర్పుతో కూడిన అవధానమనెడి అభ్యాసమువల్ల (అవధానములో) విజయము సంపాదించిన తరువాత, పూర్తిగా అభిరుచిగల విషయముగ మారిపోవును. ఆ విషయముపై అవధానమును నిలుపగలశక్తికూడా పెంపొందును.

నీకేదైన గొప్ప నష్టము వచ్చినప్పుడుగాని, లేదా నీవు పొందిన అపజయమునకు కారణమేమిటో పరిశీలన చేయునప్పుడుగాని – నీ మనస్సు పొందెడి అవధానమునుండి ఇచ్ఛాశక్తి ఎంత ప్రయత్నించి నప్పటికిన్నీ ఆవిషయమునుండి

నీ మనస్సును మరల్చజాలవు. ఒక వ్యాసము వ్రాయవలసి వచ్చినప్పుడు, ఒక గ్రంథము రచించుచున్నప్పుడు — నిద్రలే కుండా కూడా ఆపనిని చేయుచునే వుందువు. అంతేగాదు, నీవా పనిని విడచిపెట్టలేవు ప్రారంభములో ఐచ్ఛికముగా ప్రారంభమైన అవధానము, అట్టి సమయములలో చైతన్య (Consciousness) రంగమునంతనూ పూర్తిగా వశపరచు కొనెను.

బలిష్ఠమైన అవధానశక్తి నీకున్నచో, నీ మనస్సున ప్రవేశించిన ప్రతివిషయమూ గాఢముగా ముద్రితమగును. అవధాన శక్తిగల మానవుడు మాత్రమే ఇచ్ఛాశక్తిని పెంపొందించు కొనగలడు. అవధానము, ఔచిత్యము (Application) మరియు అభిరుచుల సంయోగము వలన అసాధారణ కార్యముల నెన్నింటినో చేయవచ్చును. ఇందే మాత్రము సందియములేదు. సాధారణమైన తెలివితేటలు గలిగిన వాడైనప్పటికిని, అవధానశక్తిని బాగా వృద్ధిచేసి కొన్నచో అల్పమైన అవధానశక్తి గలిగి మిక్కుటమగు తెలివితేటలు గల మానవునికంటె ఎక్కువ పనిని చేయగలు గును. అపజయము పొందుటకు ప్రధానకారణము అవధాన శక్తి లేకుండుటవల్లనే. ఏదైన ఒకవిషయమును గురించి యోచించునప్పుడు, ఆసమయమున ఆవిషయముతప్ప మరి యింకే విషయమును గురించిన భావమునూ మనస్సున ప్రవే శింప నివ్వకుండా, ఆసమయమున ఆ ఒక్క విషయమును గురించియే యోచించుచున్నచో, నీకా విషయమునకు సం

బంధించిన వివిధదృక్పథములతో కూడియున్న పరిపూర్ణ జ్ఞానము లభించగలదు. శిక్షణ పొందని సామాన్య ప్రాపంచిక మానవుడు సాధారణముగ ఒకేమారు పెక్కు విషయములను గురించి యోచించును. అందుచే అతని మనస్సు చికాకు నొందును. ఆతనికి సంకల్పశుద్ధి Claritiy of thought)వుండదు. ఆతడు విభాజనము (Analysis)మరియు సంయోగము (Synthesis)ల విధుల (Process) నొనర్చ జాలడు. వ్యాకుల బడుచుండును. అంతేగాక, తనకుగల అభిప్రాయములను (Ideas) స్పష్టముగ వ్యక్తీకరించ జాలడు.

కాని, శిక్షణపొందిన 'వ్యక్తి తాను కోరినంత సేపటివరకు తన యిష్టమువచ్చిన ఒకే ఒక విషయమును గురించి యోచించగలడు. ఆతడా విషయమును గురించి పూర్తియైన వివరములను సేకరించిన పిమ్మట మాత్రమే, ఆవిషయమును విడచి మరొక విషయమును స్వీకరించును. యోగికి కావలసిన లక్షణములలో అవధాన మొక ప్రధానమైన యోగ్యత.

ఒకేమారు రెండు విరుద్ధ విషయములను గురించి నీవు యోచించ (అవధానమొనర్ప) జాలవు. ఒక్కొక్కమారు ఒక్కొక్కపనిని మాత్రమే మనస్సు చేయగలదు. మనస్సు అపారమగు వేగముతో వెనుకకు-ముందుకు పరుగిడుచుండును. గాన, ఒకే మారు పెక్కు విషయములను గురించి మనస్సు యోచించగలదని నీవు తలంతువు. ఇది భ్రమ. ఒకేమారు వినుటో లేదా చూచుటో చేయగలవు. అంతేగాని, విను

టనూ మరియు చూచుటనూ ఒకేమారు చేయజాలవు. కాని, ఉన్నతస్థితికి వచ్చిన యోగిపట్ల యీ నియమము చెల్లదు. ఆతని ఇచ్ఛ (will) సర్వశక్తివంతమగు మహదేచ్ఛ (మహత్సంకల్పము (Cosmic will) కు భిన్నమైనది కాదు గాన, ఆతడు ఒకే సమయమున పెక్కు కార్యములను చేయ గలడు.

2. ధా ర ణ ను అ భ్య సిం చు ట

శరీరమునకు లోపలగాని, లేదా బయటగాని ఏదైనా ఒక దానిపై మనస్సును నిలుపుము. నిశ్చలముగా కొంత సేపటివరకు అచ్చటనే నిలిపియుంచుము దీనినే ధారణ యందురు. ఈ సాధనను ప్రతిదినమూ అభ్యసించుచుండ వలెను.

ప్రప్రథమమున సత్ప్రవర్తన (Right conduct) వల్ల నీ మనస్సును పరిశుద్ధ మొనర్చి, ఆపిమ్మట ధారణను అభ్యసించుము. మానసిక పారిశుధ్యము లేకున్నచో ధారణ సిద్ధించదు. కొందరు యోగసాధకులు, సచ్ఛీలమును అలవర చుకొనకుండానే ధారణను అభ్యసింతురు. అందువల్లనే వారు ఆధ్యాత్మిక మార్గమున ఏమాత్రమూ పురోగమించ జాల కున్నారు.

నిలుకడమైన ఆసనమును అలవరచుకొని, ప్రాణాయా మాభ్యాసమువలన నాడులను మరియు ప్రాణమయకోశము (Vital sheath) నూ పరిశుద్ధ మొనర్చుకొనిన వారు ధార

ణాను అభ్యసించగలుగుదురు. చిత్తవిక్షేపము (Distractions) లేకున్నచో ధారణ తీవ్రతరముకాగలదు. వీర్యరక్షణ మొన ర్చుకొన్న వాస్తవ బ్రహ్మచారికి ధారణ అత్యద్భుతముగ సిద్ధించును.

మూర్ఖులు మరియు తొందరపాటుగల కొందరు విద్యార్థులు నైతిక శిక్షణను అలవరచు కొనకుండా, ప్రప్రథ మముననే ధారణను అభ్యసించుచుందురు. ఇది తప్పు. ఆధ్యా త్మికరంగమున నైతిక జీవితము అత్యావశ్యకము.

నీ శరీరములోగల ఆధ్యాత్మికశక్తికేంద్రములగు సప్తచక్రములలో ఏ చక్రముపైనను ధారణ చేయవచ్చును. ధారణలో వృద్ధి పొందుటకు అవధానము అత్యవసరము. అవ ధానశక్తిని పెంపొందించుకొన్న వ్యక్తికి ధారణ చక్కగా అలవడును కామము మరియు తదితర దుర్వాంఛలతోనూ నిండియున్న వ్యక్తి ఒక్క సెకను సేపటివరకు కూడా ధారణ చేయజాలడు ముసలికోతివలె ఆతని మనస్సు చిందులు త్రొక్కుచుండును.

విజ్ఞానశాస్త్రవేత్తలు తమ మనస్సును ధారణచేసి పెక్కు నూతన విషయములను కనుగొందురు. ధారణవలన ఆతడు తన స్థూలమనస్సుయొక్క పొరలను తొలగించి, మాన సిక లోతులలో ప్రవేశించి అపారమగు జ్ఞానమును సంపా దించును. ఆతడు తన మానసికశక్తుల నన్నిటిని ఏక మొనర్చి, తాను పరిశీలించ దలచిన వస్తువుపై ధారణచేసి, ఆవస్తువునందలి రహస్యములను కనుగొనును.

ప్రత్యాహారమును అభ్యసించిన వ్యక్తి [ఇంద్రియము లను ఆయా యింద్రియ విషయముల నుండి మరల్చుట (Abstraction) ధారణను చక్కగా చేయగలుగును. ఆధ్యాత్మిక మార్గమున క్రమక్రమముగ నెమ్మది నెమ్మదిగ ముందడుగు వేయవలసి యున్నది. సత్ప్రవర్తన యనెడి పునాది వేయుము. ఆసనము, ప్రాణాయామము మరియు ప్రత్యాహారము (Abstraction) లను ప్రథమమున అభ్యసించుము. ఆపిమ్మట మాత్రమే ధారణ, ధ్యానములనెడి పై నిర్మాణము విజయవంతముగా నెరవేరగలదు.

నీవు ధారణ చేసెడి వస్తువు లేని సమయమున కూడా నీవా వస్తువును భావన (Visualise) చేయగలిగియుండవలెను నీవు తలచిన వెంటనే, నీకావస్తువు యొక్క మానసిక చిత్రము (Mental picture) ఏర్పడవలెను. ధారణ అలవడినచో, యీ విధానమును నీవు ఏ మాత్రమూ శ్రమ లేకుండా చేయగలుగుదువు. ధారణను అభ్యసించునప్పుడు, ప్రారంభస్థితిలో గడియారము యొక్క "టిక్కుటిక్కు" ధ్వనిపై గాని, లేదా క్రొవ్వొత్తి దీపముపై గాని, లేదా మనస్సునకు యిష్టకరముగా నుండెడి మరియే యితర పదార్థముపై గాని ధారణ చేయవచ్చును. దీనిని స్థూల ధారణయందురు. మనస్సును ఏదో ఒక వస్తువుపై నిలుపకుండా ధారణ చేయుటకు వలను పడదు ప్రారంభస్థితిలో మనస్సుకు యిష్టకరమగు వస్తువుపై ధారణ చేయవలెను. ప్రారంభస్థితిలో నున్నవారు

మనస్సునకు ప్రీతికరముకాని వస్తువుపై మనస్సును నిలుపుటకై చాల శ్రమపడవలసి యుండును.

పద్మాసనములో కూర్చొనుము. ముక్కుపుటము (Tip of the nose) పై దృష్టిని నిలుపుము, దీనినే నాసికాగ్ర దృష్టియందురు. ఏ విధమగు ఒత్తిడియూ లేకుండా, సులభముగా ముక్కుపుటముపైన చూడుము. ప్రారంభమున, యీ అభ్యాసమును ఒకే నిమిషము వరకు అభ్యసించుము. క్రమక్రమముగా పెంచుచూ, అరగంట లేదా అంతకంటె ఎక్కువసేపు నాసికాగ్రముపై చూడగలుగుటను అభ్యసించుము. ఈ సాధనవలన మనోనిలకడ సిద్ధించును. ధారణశక్తి పెంపొందును. నడచునప్పుడు కూడా, యీ అభ్యాసము చేయవచ్చును.

పద్మాసనములో కూర్చొని రెండు కనుబొమల మధ్యనూగల ప్రదేశముపై మనస్సును నిలుపుటను అభ్యసించుము. ఏవిధమగు శ్రమయూ లేకుండా అరనిమిషముతో ప్రారంభించి, క్రమక్రమముగా కాలపరిమితిని పెంచుకుంటూ అరగంట లేదా అంతకంటె ఎక్కువకాలము వరకు యీ అభ్యాసమును చేయగలుగు నంతవరకు, అభ్యసించుచుండుము. ఈ అభ్యాసము చేయుటలో ఏవిధమగు శ్రమయూ కలుగరాదు. దీనినే భ్రూమధ్యదృష్టి యందురు. భ్రూమధ్యదృష్టి లేదా నాసికాగ్ర దృష్టులలో నీయిష్టము, అనుకూలమునగు ఏదృష్టినైన అభ్యసించుము.

నీవు నీ ధారణశక్తిని వృద్ధిచేసుకొన దలచినచో ప్రాపంచిక వ్యవహారములను (Worldly activities) తగ్గించుకొన వలెను. ప్రతిరోజూ రెండుగంటలు లేదా అంతకంటె ఎక్కువకాలము వరకు మౌనమును పాటించవలెను.

నీవు ధారణచేసెడి వస్తువుపై నీమనస్సు బాగా నిలచి యుండునంతవరకు ధారణను అభ్యసించుము. ధారణచేసెడి వస్తువును విడిచి మరియొక తావునకు మనస్సు పరుగిడు చున్నచో, దానిని తిరిగి ధారణచేసెడి వస్తువుపైని నిలుపు చుండుము.

ధారణ దృఢము మరియు గాఢముగానూ వున్నప్పుడు తదితర యింద్రియములేవియూ పనిచేయవు. రోజుకు మూడు గంటల వరకు ధారణ చేయగలవానికి అత్యద్భుతమగు మానసిక శక్తులు లభించును. ఆతని ఇచ్ఛాశక్తి అతి దృఢముగా నుండును.

బాణములను తయారుచేయు పనివాడొకడు వుండెను ఒకానొకప్పుడాతడు తనపనిలో పూర్తిగా నిమగ్నుడై యుండెను. ఆతని దుకాణము ముందునుంచి తన పరివార సమేతముగ పెద్ద పరివారముతో ఒక మహారాజు వెళ్ళుచున్నాడన్న సంగతినికూడా గమనించ జాలనంత నిమగ్నతతో ఆతడు తన పనిని చేయుచుండెను. దేవునిపై నీ మనస్సును నిలిపినప్పుడు, నీకుగల ధారణయొక్క స్వభావముకూడ పైవిధముగా నుండవలెను. ఆ సమయమున ఆ ఒక్క భగవానుని సంగతితప్ప మరేదియూ నుండరాదు. సంపూర్ణమైన ఏకాగ్రత సిద్ధించు

టకు కొంతకాలము పట్టుట వాస్తవమే. ఏకాగ్ర మనస్సుతో కూడియున్న ధారణను అలవరచుకొనుటకై నీవు తీవ్రముగ కృషిచేయవలెను.

ధారణసమయములో మనస్సు బయటకు పరుగిడుచో, నీవు అమితముగ వ్యాకులపడవద్దు. బయటకు పోనిమ్ము. నెమ్మదిగా నీవు ధారణచేయు వస్తువుపైకి మరలించుటకై ప్రయత్నించుము. ఈరీతిని ప్రయత్నించినచో కొంతకాలమునకు నీమనస్సును ఏకాగ్రమొనర్చ గలుగుదువు.

3. జీవితమునందలి ప్రతిరంగము నందును ధారణ.

ఆధ్యాత్మిక మార్గమున పోయెడి సాధకునకు ప్రారంభస్థితిలో ధారణ ఒక అత్యావశ్యకమగు యోగ్యతయైయున్నది. ఆధ్యాత్మిక మార్గమునందేగాదు, ప్రతి జీవిత రంగమునందును ధారణ అత్యావశ్యకమగు యోగ్యతయే. ధారణను అలవరచుకొనని వ్యక్తియొక్క జీవితము విజయవంతము కానేరదు.

ఆధ్యాత్మిక అర్థములో ధారణయన మానసిక ఏకాగ్రత. తనమనస్సును తన యిష్టదేవతపై నిలుపుట. ధారణను సిద్ధింపజేసికొనుటకై వ్యర్థమగు ప్రాపంచిక సంకల్పములనన్నింటిని పారద్రోలవలసియున్నది. ప్రాపంచిక దుర్వాంఛలన్నింటినుండి నీవు విముక్తుడవు కావలెను. వాటి స్థానమును దైవీసంకల్పములతో నింపి యుంచవలెను.

ధారణవలన ధ్యానము, ధ్యానమువలన సమాధియూ ప్రాప్తించును నిర్వికల్ప సమాధి సిద్ధించినందువల్ల జీవన్ముక్తస్థితి లభించును. ఈస్థితియందు దాతృమ ద్వైతభావన లన్నింటి

నుండి పూర్తిగా విముక్తుడగును. జీవన్ముక్తివలన జనన-మరణ బంధ రాహిత్యమగు మోక్షము సిద్ధించును. కావున, ఆధ్యాత్మిక మార్గగామియగు సాధకుడు ప్రిప్రిథమము అభ్యసించవలసిన సాధన ధారణయై యున్నది.

ప్రతిచిన్నపని చేయుటకును ధారణయూ హృదయపూర్వకమగు శ్రద్ధయూ కావలసి యున్నది. సూదిబెజ్జము గుండా ఒక దారమును దూర్చవలసి వచ్చుచో, ఆ దారమునకు అటు నిటుగల తంతువులను (Fibres) తొలగించి వేయవలెను. ఆపిమ్మట దానిని ఏకసూత్రముగా జేసి, అతిజాగ్రత్తగా, ఏకాగ్రమగు సంకల్పముతో ఆసూది బెజ్జమునందా దారమును గుచ్చవలెను.

పర్వతము పై కెక్కుచున్నప్పుడుగాని, లేదా ఒక గుట్టపై నుంచి దిగునప్పుడుగాని నీవు అతిజాగ్రత్తగా నుండవలసి యుండును. అటుల జాగ్రత్త గైకొనకున్నచో కాలుజారుటయూ క్రిందనున్న అతిలోతైన గోతిలో పడుటయూ తటస్థించును. బైసికులుపై స్వారీచేయుచూ, రోడ్డుపైనున్న నీస్నేహితునితో మాట్లాడుతూ వుండునెడల ఏ మోటారుకారో నీ వెనుకనుండి వచ్చి నిన్నుఢీకొనును. రోడ్డుపై నడచునప్పుడు నీవు ఏమాత్రము పరధ్యానముగా నున్ననూ ఏరాతికో బండికో కొట్టుకుందువు. అజాగ్రత్తగల మంగలి క్షౌరము చేయించుకొనువాని ముఖముపై గాట్లుపెట్టును. అజాగ్రత్తగల చాకలి తన యజమానియొక్క బట్టలు పాడుచేయును. కావున ప్రతిఒక్కనికి అవధానమును అభ్యసించుట ఆవశ్యక

మైయున్నది. అవధానమును అభ్యసించిన పిమ్మట ధారణ అలవడును.

నీ చేతియందున్న పనిపై మనమనస్సును నిలుపుము. నీ హృదయమును మరియు ఆత్మనూ పూర్తిగా ఆపనిపై నిమగ్న మొనర్చుము. అరటిపండు పై పెచ్చును తీయుటో లేదా నిమ్మకాయ రసమును పిండుటవంటి అతి చిన్నపనియే యగుగాక; తొందరపడి అనాలోచితముగా ఏపనినీ చేయకుము, హడావిడిగా భోజనము చేయకుము. శాంతముగను నెమ్మదిగను పనులుచేయుము. తొందరపడి ఏ నిర్ణయమును చేయకుము. హడావిడిగా ఏపనినీ చేయకుము శాంతము మరియు ధారణలు లేకుండా ఏపనినీ విజయవంతముగ చేయజాలవు. విజయలక్ష్మిని చేతగొని గొప్పవారైన వారందరూ యీ సుగుణమును అలవరచు కొన్నవారే.

నీవుచేసెడి ప్రతి ప్రయత్నమునందునూ విజయమును పొందెదవు. పూర్తియైన అవధానము మరియు ధారణలు అలవరచుకొన్నచో, నీవుచేసెడి ఏపనియందునూ విఫలత సంభవించదు. ప్రార్థన చేయుటకుగాని, లేదా ధ్యానము చేయుటకుగాని కూర్చున్నప్పుడు ఎన్నడును ఆఫీసు పనినిగురించి యోచించకుము. నీవు ఆఫీసులో పనిచేయు చున్నప్పుడు గృహసంబంధమైన ఏపనినీ మనస్సున ప్రవేశింప నివ్వకుము. స్నానము చేయునప్పుడు ఆటలను గురించి యోచించకుము. భోజనమునకు కూర్చున్నప్పుడు ఆఫీసులో మిగిలియున్న పనిని గురించి యోగించకుము. ఈరీతిని నీవు ఏపనిచేయుచున్నావో

ఆపనిని గురించి తప్ప మరి యింకేపనిని గురించి యోచించ కుండా వుండుటకు పూర్ణమైన ఏకాగ్రతను అలవరచుకొన వలెను. ఇటుల చేసినచో నీ యిచ్ఛాశక్తిని మరియు జ్ఞాపక శక్తినీ అతి సులభముగ వృద్ధిచేసికొనగలుగుదువు. విజయ మనెడి సింహద్వారమును తెరచెడి బీగమువంటిది ధారణ. ఇతరులు ఒకగంటసేపటిలో చేసెడుపనిని, ధారణను చక్కగా అలవరచుకొన్న వ్యక్తి అరగంటసేపటిలో ఆ మొదటివాని కంటె ఎక్కువ సామర్థ్యముతో నెరవేర్చగలడు. ఇందువల్ల నీవొక శక్తిశాలివి అయ్యెదవు.

మనస్సును సడలించు (Relaxation) విధానములను నీవు చక్కగా నేర్చుకొనవలెను. మనస్సునందలి యితర సంకల్పములనన్నింటిని తొలగించుటను నీవు అభ్యసించ వలెను. విశ్రాంతి (Rest) ని గురించి మాత్రమే యోచించ వలెను శవమువలె నిన్ను నీవాసమయమున భావించవలెను. మానసికముగా భగవానుని నామస్మరణచేయుచూ, దైవీ లక్షణమగు ఆనందమును గురించి మాత్రమె భావించవలెను. స్వప్నములు రారాదు. ఆనందపూర్ణమైన నిద్రలో నీవు విశ్రమించవలెను. ఇటులచేసినచో నీవు అతిసులభముగా పునః శక్తిశాలివి అయ్యెదవు. ఆవిధముగా రోజుకు రెండుగంటల సేపు మాత్రమే నిద్రించినప్పటికిని, నీవు సంపూర్ణముగా శక్తిని సంపాదించుకోగలవు.

4. ధారణాయోగము యొక్క సారము

ధారణ ఎచ్చట అంతమొందునో మరియు ధ్యానము ఎచ్చట ప్రారంభమగునో చెప్పుట చాలకష్టము. ధారణ వెంటనే ధ్యానము ఉండును. ప్రథమమున యమనియమము లను అభ్యసించి, తద్వారా నీ మనస్సును పరిశుద్ధమొనర్చు కొనుము. ఆ పిమ్మట ధారణను అభ్యసించుము పవిత్రతలేని ధారణ నిరుపయోగము.

ఆసనము బహిరంగసాధనము. ధ్యానము అంతరంగ సాధనము. ధ్యానము మరియు సమాధులతో పోల్చిచూచి నచో ధారణకూడా బహిరంగసాధనమే యగును.

ధారణ చేసెడి వస్తువును విడచి మనస్సు పారిపోవుచో, దానిని మరల వెనుకకు మరల్చి తీసికొనిరమ్ము. ఈ విషయ మునే శ్రీకృష్ణ భగవానులు గీతలో "యతోయతో నిశ్చరతి మనశ్చంచల మస్థిరమ్, తత స్తతో నియమ్యైతత్ ఆత్మన్యేవ వశంనయేత్" (గీత 6-26). చంచలము నిలుకడలేనిదియు నగు మనస్సు బయటకుపోయినప్పుడెల్ల, దానిని వెనుకకు మరల్చుకొనివచ్చి ఆత్మవశమొనర్పవలెను.

అష్టాంగరాజయోగములో ధారణ ఆరవమెట్టు. ధారణ చేయునప్పుడు మానసిక సరోవరమునందు ఒక్క వృత్తి మాత్రమే ఉండవలెను. మనస్సా సమయమున ఆ ఒకే వస్తువుయొక్క రూపమును దాల్చును. మనస్సునకుగల తది తర వృత్తులన్నియు ఆ సమయమున నిలిపివేయబడును. అర గంటసేపటివరకు నిజమైన ధారణను చేయగల వ్యక్తికి అత్యు

ద్భుతముగ ఆత్మశక్తులు లభించును. ఆతని యిచ్ఛాశక్తి గొప్పశక్తిగలదగును.

హఠయోగులు షట్చక్రములపై మనస్సును ధారణ చేయునప్పుడు, ఆయా చక్రములకు అధిష్ఠాన దేవతలగు గణేశుడు, బ్రహ్మ, విష్ణువు, రుద్రుడు, ఈశ్వరుడు మరియు సదాశివులపై ధారణచేయుదురు. ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రాణశక్తిని వశపరచుకొనుదురు. ప్రత్యాహారమును అభ్యసించి, తద్వారా ఇంద్రియములను జయించుదురు. ఆ పిమ్మట సగుణబ్రహ్మపైననో, లేదా నిర్గుణబ్రహ్మముపైననో నీ మనస్సును నిలుపుము. హఠయోగ శాస్త్రమునసనుసరించి ఇరువది నిమిషములవరకు కుంభకము చేయగల యోగి ధారణను చక్కగా చేయగలడు. అతనికి నిశితమైన మానసిక శాంతి లభించును. ప్రాణాయామమువలన మానసిక నిశ్చలత్వము లభించును. విక్షేపము (Distraction) తొలగిపోవును. మరియు ధారణాశక్తి పెంపొందును. ఖేచరీముద్రను అభ్యసించెడి సాధకులకు కూడా చక్కని ధారణ సిద్ధించును.

ధారణను అభ్యసించువారు అతిత్వరలో వృద్ధిలోనికి వత్తురు. వారు ఏ పనినైనను అతిసమర్థవంతముగను నిర్దుష్టముగను చేయగలరు. ఇతరులు ఆరుగంటలలో చేయగలపని, ధారణను అభ్యసించిన వ్యక్తిచే అరగంటలో చేయబడును. ఇతరులు ఆరుగంటలలో చదివినంతభాగమును, ధారణను అభ్యసించిన వ్యక్తి అరగంటలో చదువగలడు.

ధారణవల్ల ఉద్రేకమును గలిగించెడి ఆవేశములు శుద్ధపరుపబడి శాంతినొందును సంకల్పప్రవాహము శక్తివంతమగును. అభిప్రాయమును నిశ్చితరూపమును దాల్చును. ఖాతికాభ్యాసమునకు కూడా ధారణ తోడ్పడును ధారణ అభ్యసించిన వ్యక్తి తన ఆఫీసునందుగాని, లేదా వ్యాపార గృహమునందుగాని అత్యధికమగు పనిని చేయును. అస్పష్టముగను అనిశ్చితముగను వున్న విషయము లెల్ల స్పష్టముగను నిశ్చితముగను బోధపడును. ఇంతకు ముందు కష్టముగా వున్న పని యిప్పుడు తేలికయగును. చిక్కగాను భ్రమాన్వితముగను చికాకును కలిగించు నట్టిదిగానూ వున్న సంగతి యిప్పుడు తేలికగాను సుబోధకముగానూ అగును. ధారణ వల్ల నీవు ప్రయోజనముల నన్నింటిని సిద్ధింపజేసికొనవచ్చును. నియమపూర్వకముగ ధారణను అభ్యసించువానికి అసాధ్యమైన పని ఏదియూ లేదు. ఆకలివల్లగాని లేదా ఏదైన తరుణవ్యాధివల్లగాని బాధపడుచున్నప్పుడు ధారణను అభ్యసించుట చాలకష్టము. ధారణను అభ్యసించు వ్యక్తికి చక్కని ఆరోగ్యము మరియు విస్పష్టమగు మానసిక దృష్టియూ అలవడును.

నిశ్శబ్దముగా నున్న గదిలోనికి వెళ్ళుము. పద్మాసనములో కూర్చొనుము. కనులు మూయుము. ఆపిలు (Apple) పండుపై ధారణ చేసినందువల్ల ఏమిజరుగునో చూడుము. దానియొక్క రంగు, ఆకారము, సైజు మరియు దాని వివిధ భాగములగు తోలు, గుజ్జు, గింజలు మొదలగువానిని గురించి

నీవు యోచించవచ్చును. ఆపిలు పండ్లను మనకు ఎగుమతి చేసెడి ఆస్ట్రేలియా మరియు కాష్మీరు దేశములను గురించి యోచించవచ్చును. దానిని తినినందువల్ల మన జీర్ణకోశము పైనను మరియు రక్తమునందును కలిగెడి ప్రయోజనములు, మరియు దాని పుల్లదనము లేదా తీపిదనమును గురించి యోచించవచ్చును. సాంగత్యనియమము (Law of association) ననుసరించి యితర ఫలములను గురించిన భావములు కూడా మనస్సున ప్రవేశించుటకు ప్రయత్నించ వచ్చును. మనస్సు తదితర భావములు కొన్నింటిని కూడా ప్రవేశ పెట్టవచ్చును. ఆపిమ్మట మనస్సు అటునిటు పరుగిడ నారంభించవచ్చును సాయంత్రము 4 గంటలకు రైల్వేస్టేషను వద్ద స్నేహితు నొకనిని కలసికొనవలెనని తలంచవచ్చును. లేదా ఒక తువ్వాలుగాని, టీపాకెట్టునుగాని లేదా బిస్కట్లను గాని కొనవలెనని తలంచవచ్చును. లేదా గడచినరోజున జరిగిన ఒక ఖేదకరమైన సంగతిని జ్ఞప్తికి తేవచ్చును. నీవొక నిశ్చితమగు పద్ధతితో కూడిన సంకల్పమును కలిగియుండు టకై ప్రయత్నించవలసి యున్నది. సంకల్పపు నడకలో ఏవిధమగు కుంటుననూ రానివ్వరాదు. నీవా సమయమున తలంచుచున్న విషయమునకు సంబంధించని ఏ యితర సంకల్పమునూ మనస్సున ప్రవేశింపనివ్వరాదు. ఈ విధానములో విజయమును సంపాదించుటకై నీవు అతి తీవ్రముగ పోరాడ వలసియున్నది. ప్రతి పర్యాయము మనస్సు తన పాతమార్గము లలో, పాతపద్ధతులలో పోవుటకై శక్తికొలది ప్రయత్నించు

చును. ఈ విధానము కొండపైకి ఎక్కుటవంటిది. కాని, కొంతవరకు ధారణ అలవడిన పిమ్మట యీ విధానములో గల ఆనందమును నీవు అనుభవింతువు. స్థూలప్రపంచము (Physical plane) లో ఆకర్షణశక్తికి సంబంధించిన నియమము (Law of gravitation) సంపర్క నియమము (Cohesion) మొదలగు నవి పనిచేయు రీతిని, మానసిక ప్రపంచము లేదా సంకల్ప ప్రపంచము (Mental plane or Thought world) నందుకూడా సాంగత్య నియమము (Law of association) అన్యాపేక్షా నియమము (Law of Relativity) అవిచ్ఛిన్నతా నియమము(Law of Continuity) మొదలగునవి పనిచేయును. ధారణను అభ్యసించ దలచువారు యీ నియమములను గురించి పూర్తిగా తెలిసి కొనవలెను. ఒకానొక వస్తువును గురించి మనస్సు తలంచు నపుడు, దానియొక్క గుణములు (లక్షణములు) మరియు భాగములను గురించి కూడా తలంచవచ్చును. ఒకానొక కారణము (Cause) ను గురించి యోచించునప్పుడు దాని పరిణామము (Effect) ను గురించి కూడా యోచించ వచ్చును.

భగవద్గీతనుగాని, రామాయణమును గాని లేదాభాగ వతమునందలి ఏకాదశ స్కందమునుగాని పెక్కుమారులు ధారణాపూర్వకముగ చదివినచో, ప్రతి పర్యాయమూ నీకు నూతనభావములు స్ఫురించును. ధారణవలన నీవు నిగూఢ విషయములను తెలిసికొనగల లోచూపును లభింపజేసికొందువు.

నీ మానసిక చైతన్యమునకు సూక్ష్మమగు గుప్తార్థములు తోచును. ఆధ్యాత్మికాభిప్రాయములందలి ఆంతరిక లోతులు నీకు బోధపడును. ఏదైనా వస్తువుపై ధారణచేయునప్పుడు, మనస్సుతో పెనుగులాడవద్దు. శారీరకము లేదా మానసిక సంబంధమగు బిగువులు (Tension) ఎచ్చటనూ వుండరాదు. అవిచ్ఛిన్నముగా నీవు ధారణచేయుచున్న వస్తువునుగురించి శాంతముగ యోచించుము. మనస్సును అటునిటు పరుగిడ నివ్వకుము.

ధారణాసమయములో చిత్తవృత్తులు (Emotions) నిన్ను చికాకుపెట్టునెడల, వాటిని లక్ష్యపెట్టకుము. అవి త్వర గానే తొలగిపోవును. వాటిని తొలగించుటకు ప్రయత్నించు నెడల, ఇఛ్ఛాశక్తిని దుర్వినియోగ పరచవలసివచ్చును. నిశ్చిత మగు లక్ష్యము గలవాడవై యుండుము. ఇట్టి సమయము ందు వేదాంతసాధకుడు "నేను మిమ్ముఁలక్ష్యపెట్టను. వెళ్ళి పొండు. నేను చిత్తవృత్తులకు సాక్షిరూపుడను" అని అను కొనును. భక్తులు తమ యిష్టదైవమును ప్రార్థింతురు. వెంటనే వారికి తగుసహాయము లభించును.

స్థూలము- సూక్ష్మము, వివిధ సైజులలో పెద్దవి- మధ్య కము, చిన్నవి. మొదలుగాగల వివిధవస్తువులపై ధారణ చేయునటుల మనస్సును తరిఫీదుచేయుము. ఇటులచేయగా ంతకాలమునకు ధారణచేయుట ఒక దృఢమైన అలవా ంగా నగును. ధారణచేయుటకై కూర్చొనిన తక్షణమే అతి లభముగా నీకట్టి మానసికస్థితి సంభవించును. నీవేదైన

పుస్తకమును చదువుచున్నచో, దానిని ధారణతో చదువుము. త్వరత్వరగా పుటలు తిరుగవేసినందువల్ల ఏవిధమగు లాభమూ ఉండదు. గీత యందొక పేజీని చదువుము. పిమ్మట పుస్తకమును మూయుము. నీవు చదివిన విషయమునుగురించి ధారణ చేయుము. అందలి విషయములకు సరిపోవునట్టి పదములను మహాభారతము, ఉపనిషత్తులు మరియు భాగవతములనుండి సేకరించుము. సరిపోల్చిచూచి, భేదములను కనుగొనుము.

సాధకులకు ప్రారంభదశలో ధారణను అభ్యసించుట విసుగుగాను, అతిక్లిష్టమైనదిగానూ కాన్పించవచ్చును. కాని, పట్టుదలతో అభ్యసించుచున్నచో కొంతకాలమునకు అభిరుచి జనించును. ధారణయందలి ఆనందమును ఆతడనుభవించ సాగును. ఈఆనందమును ఏఒక్కరోజైన అనుభవించకున్నచో అతనికి ఎంతో బాధకలుగును. ప్రాపంచిక బాధలు మరియు చికాకులనుండి విముక్తినిపొందనగు మార్గమొక్క ధారణయే. నీ కర్తవ్యము ధారణను అభ్యసించుటమాత్రమే. నీవీ శరీరమును ధారణచేయుటకొరకే ధరించితివి. మరియు ధారణవల్ల నీవు ఆత్మజ్ఞానమును సంపాదింతువు. దానములు, రాజసూయయజ్ఞములు మొదలగునవి ధారణతో పోల్చిచూచినచో అత్యల్పములు. దీని ముందవి ఆటవస్తువులు మాత్రమే.

వైరాగ్యము, ప్రత్యాహారము మరియు ధారణను అభ్యసించుటవల్ల చెదిరిపోయిన మానసిక కిరణములు క్రమ క్రమముగా సమీకరించబడగలవు. నిలుకడతోకూడిన అభ్యాసమువల్ల అవి ఏకాగ్రముగనగును. ఏకాగ్రమనస్సుగల యోగి

ఎంతో సుఖమును అనుభవించును. ఆతడే నిజమగు బలశాలి. ఆతడు రెప్పపాటులో అపారమగు పనిని చేయగలడు.

అప్పుడప్పుడు ధారణను అభ్యసించువారికి మనోనిలకడ అరుదుగా సిద్ధించును. ఒక్కొక్కప్పుడు మనస్సు పరుగిడ నారంభించును అందుచే దానిని ఏదైన పనియందు నిమగ్న మొనర్చజాలము. అన్ని వేళలందును విధేయతతో కూడి యుండి, నీ ఆజ్ఞలను అన్ని సమయములందును చేతనైనంత చక్కగా పాటించునట్టి మనస్సు నీకు ప్రాప్తించవలెను. నిలుకడతో కూడియున్న నియమపూర్వకమైన రాజయోగాభ్యాసమువల్ల నీ మనస్సు అణకువ మరియు విశ్వాసపాత్రమైనది గానూ కాగలదు.

మనస్సునకు అయిదు యోగభూమికలు గలవు. అవి- క్షిప్తము, మూఢము (మరుపు) విక్షిప్తము (మనస్సువికారణ) ఏకాగ్రత, నిరుద్ధము (నిరోధము)లు. క్రమముగను నియమ పూర్వకముగనూ ప్రతిదినమూ ధారణను అభ్యసించినందు వల్ల పరుగులిడుచున్న మానసిక కిరణములు ఒకచోటునకు చేర్చబడును. అప్పుడు మనస్సు ఏకాగ్రమగును. ఆపిమ్మట దానిని చక్కగా నిరోధింతుము. అప్పుడది మనకు సక్రమముగా లోబడును.

సాధకుడు తనకు తగని మార్గములను అవలంబించుచున్న యెడల ఆతని అభివృద్ధి-క్రమ మరియు మందగతితో కూడి యున్నదిగను వుండును. తగిన మార్గమును అవలంబించిన సాధకుడు త్వరలోనే సులభముగా అభివృద్ధి చెందును.

పూర్వజన్మలందు ఆధ్యాత్మిక సంస్కారములు లేని సాధకుల యొక్క అభివృద్ధి శ్రీమతో కూడియుండును. ఆధ్యాత్మిక సంస్కారములు గల సాధకులు సులభముగా అభివృద్ధి పొందుదురు. దుష్టస్వభావము గలిగియున్నవారై, తమ ఆ దుష్ప్రవృత్తిని విడనాడుటలో దృఢప్రయత్నములేని సాధకులయొక్క అభివృద్ధి శ్రీమతో కూడియుండును. మరియు వారు పొందెడి అంతర్జ్ఞానము మందగతిగలదై యుండును. కాని, తన దుస్స్వభావమును సరిదిద్దుకొనుటకై దృఢప్రయత్నము చేసెడి సాధకులు సులభముగనే పురోగమింతురు. ఒకరికి అజ్ఞానము బలవత్తరముగా నున్నందున అంతర్జ్ఞానము ఆలస్యముగా సిద్ధించుచున్నది; మరియొకరియందు అజ్ఞానము ఎక్కువ బలవత్తరముగా లేనందువల్ల అంతర్జ్ఞానము త్వరగా సిద్ధించుచున్నది.

5. ధారణకు అభ్యాసములు

1

నీ స్నేహితుని ఒక చీట్లపేక ముక్కను చూపించమనుము. ఆతడు చూపించిన వెంటనే, నీవు దానిలో చూచిన సంగతులను వివరించి చెప్పుము. సంఖ్య, పేరు మొదలగునవి, అనగా కళావరురాజు, ఇస్పేటు పది, డైమనురాణి, అరకు జాకీ – మొదలగువాటిని వివరించి చెప్పుము.

2

ఏదైనా పుస్తకమునుండి రెండు లేక మూడు పేజీలు చదువుము. తరువాత పుస్తకమును మూసివేయుము. నీవు

చదివిన విషయమును మనస్సునకు తెచ్చుకొనుము. ఇతర సంకల్పములను వేటినీ రానివ్వకుము. నీధారణనంతను జాగరూకతతో, నీవు చదివిన విషయముపై కేంద్రీకరించుము. నీవు చదివిన సంగతి ఏసమూహామునకు (Group) చెందినదో, ఏవిషయమునకు సరిపోయినట్టిదో ఏ విషయముతో కలియునో ఏ విభాగమునకు చెందునో-మనస్సును యోచించనిమ్ము. ఇటుల చేసినందువల్ల ఆవిషయమునకు సంబంధించిన ఎంతో విషయ పరిజ్ఞానము నీకు కలుగగలదు. అజాగ్రత్తగా పేజీలుతిరుగవేసినందువల్ల ఏవిధమగు లాభమూ కలుగదు. కొద్ది గంటలలోనే పుస్తకమును చదివెడి విద్యార్థులు గలరు. వారిని తాము చదివిన పుస్తకమునందలి కొన్ని విషయములను చెప్పవలసినదని అడిగినచో, వారు గుడ్లు మిటకరించి చూతురు. నీవు చదివెడి పుస్తకమును అవధానపూర్వకముగా శ్రద్ధగా చదివిన యెడల, ఆ పుస్తకమునందలి సంగతులు నీ మనస్సున దృఢమైన సంస్కారములుగా నేర్పడును. సంస్కారములు దృఢముగా నున్నచో, సునిశితమగు జ్ఞాపకశక్తి లభించును.

3

నీకు అనుకూలమైన ధ్యానమునకు పనికివచ్చు ఆసనములో గడియారమునకు ఒక అడుగుదూరములో కూర్చొనుము. గడియారముయొక్క 'టిక్కు టిక్కు' ధ్వనిపై నెమ్మదిగా ధారణచేయుము. మనస్సు బయటకు పరుగిడునప్పుడు మరల అది ఆ ధ్వనిని వినునటుల ప్రయత్నించుము ఆ ధ్వని

పైన ఎంతసేపటివరకు ఎడతెగకుండా మనస్సు నిలిచియుండ గలదో పరిశీలించుము.

4

నీకు అనుకూలమైన ఆసనములో కూర్చొనుము. కనులు మూయుము. బొటనవ్రేళ్ళతో చెవులను మూయుము; లేదా మైనముతోగాని దూదితోగాని చెవులను మూయుము. అనాహత శబ్దములను వినుటకై ప్రయత్నించుము. ఇటుల చేసినచో మురళి, వీణ, నగారా, తుపానుగాలి, గంటలు, తేనెటీగల ఝుంకారము, శంఖము మొదలగు వివిధములైన నాదములను విందువు. ప్రథమములో ఆ ధ్వనులను స్థూలముగా వినేందుకు ప్రయత్నించుము. ఒకేరకమగు ధ్వనిని వినేందుకు ప్రయత్నించుము. మనస్సు పరుగిడ సాగుచో స్థూలమునుండి సూక్ష్మమునకు, సూక్ష్మమునుండి స్థూలమైనవాటిపైకీ మరల్చుము. సాధారణంగా కుడిచెవిలోనే యీ ధ్వనులను విందువు అప్పుడప్పుడు ఎడమచెవియందు కూడా ధ్వనులు వినిపించును. కాని, ఒకే చెవియందలి ధ్వనినే అంటిపట్టుకొని యుండుము. మనస్సును వశపరచుకొనుటకు యిది సులభమైన మార్గము. నాగస్వరమునకు సర్పము వశపడురీతిని మధుర ధ్వనులద్వారా మనస్సును వశమొనర్చుకొనుట సులభము.

5

క్రొవ్వొత్తి దీపమును నీముందుంచుకొని, ఆ దీపము పైన ధారణచేయుటకు ప్రయత్నించుము. ఇటుల చేయుటవల్ల అలసిపోయినప్పుడు, కనులనుమూసి ఆ దీపమును మానసిక

ముగా భావించుము. నీ శక్తి, స్వభావము, అభిరుచుల ననుస రించి అరనిమిషముతో ప్రారంభించి క్రమక్రమముగా పెంచు కొనుచూ ఐదు లేదా పదినిమిషములవరకు ఈ అభ్యాసమ్మును చేయుము. గాఢమగు ధారణస్థితి లభించినప్పుడు నీవు ఋషు లను దేవతలను చూచెదవు.

6

పడుకొని, చంద్రునిపైన ధారణచేయుము. మనస్సు బయటకు పరుగిడసాగిన ప్రతి సమయమునందును, నీ మన స్సును మరల చంద్రబింబముపైన నిలుచునటుల చేయుము. ఉద్రేక స్వభావముగల కొందరికి యీసాధన చాలా లాభకారి.

7

పైవిధముగనే, ఆకాశమునందుగల ఏదేని ఒక నక్షత్ర ముపై ధారణ చేయునచ్చును.

8

'ఓం' ధ్వనిని చక్కగా వినుటకు వీలుగా గల ఏదేని నది ఒడ్డున కూర్చొనుము. నీ యిష్టమువచ్చినంతసేపు ఆ ధ్వని పైన ధారణచేయుము. ఈ సాధన అత్యుత్సాహాకరముగను, ఉత్తేజకరముగను వుండును

9

ఆరుబయట శయ్యపైన పడుకొని విశాలమగు నీలాకా శముపై ధారణచేయుము. నీ మనస్సు వెంటనే విస్తృత మగును. ఆత్మయొక్క అపారత్వము నీకు బోధపడగలదు.

నీకు యిష్టమైన ధ్యానమునకు పనికివచ్చు ఆసనములో కూర్చొని 'జాలి' మొదలుగా గల ఏ సుగుణముపైనైనను ధారణచేయుము. నీకు చేతనైనంతవరకు ఆ సుగుణములో తల్లీనుడవై యుండుము.

6. కుర్చీపైన ధారణ చేయుట

ధారణావస్తువు సాధకునకు విసుగుదలగాను, ఆయాసము కలిగించునట్టిదిగాను ఉండును. కాని, యిది లోకములో మిక్కిలి లాభకరము మరియు అభిరుచికరమూ నగు శాస్త్రము. ధారణలో ప్రవేశించి, వాస్తవమగు అభిరుచిని అలవరచుకొని, దానివల్ల లభించే ప్రయోజనములను తెలిసికొన్న పిమ్మట ఏ సాధకుడూ కూడ ధారణను విడచిపెట్టలేడు. ధారణను అభ్యసించకుండా ఒక్కరోజైన గడుపజాలడు. సాధన చెయ్యకుండా ఉన్ననాడు అతడు ఎంతో అవిరామముగ వుండును, ధారణవలన ఆంతరిక ఆధ్యాత్మికబలము, నిరతిశయ ఆనందము, శాశ్వత అఖండశాంతి, పరమ సుఖములు లభించును. దీనివలన అపారమగు జ్ఞానము, గంభీరమగు అంతర్దృష్టి, అంతర్జ్ఞానము, భగవానునితో సంబంధము లభించును. ముల్లోకములందును యిదొక వింతయైనశాస్త్రము. దీనివలన లభించెడి ప్రయోజనములు వర్ణనాతీతములు.

కుర్చీపై ధారణ చేయుటయనిన, కుర్చీని గురించిన పరిపూర్ణజ్ఞానమును సంపాదించుటయే. దానియందలి వివిధ

భాగములు, ఏ కొయ్యతో చేయబడినవి, దాని పనితనము, దాని మనుగడ (Durability) గిట్టుబాటు ధర (Cost price) వీపు చేతులూ మొదలగువానికి దానివలన లభించు సౌఖ్యము, దానియొక్క వివిధ భాగములను వూడదీసి మరల సమకూర్చుటకు వీలగునా కాదా, ఆధునిక పద్ధతులపై తయారు చేయబడినదా, నల్లులు దూరకుండా వుంటుందా, దాని మన్నికకై ఏవిధమగు పాలిష్ చేయబడినది - మొదలుగాగల విషయము లన్నియూ కుర్చీపై ధారణ చేసినప్పుడు నీమనస్సును ఆవరించి యుండును. సాధారణముగా యిష్టమువచ్చినటుల మనస్సు పరుగెత్తుచుండును. అది ఒకానొక వస్తువును గురించి యోచించ మొదలిడిన మరుక్షణములోనే మర్కటమువలె మరియొక విషయముపైకి పరుగులిడును. ఒకే చోటును మనస్సు అంటిపెట్టుకొని యుండజాలదు.

ఏదో ఒక నిశ్చితమైన చోటను నిరంతరము ఒకే ఒక వస్తువుపైకి (తైలధారవలె) సంకల్పము నడపుచుండుటనే ధారణయందురు. మనస్సు బయటకు పరుగిడినప్పుడు సాధకుడు దానిని వెనుకకు మరల్చి, అదేసంకల్పముపై అదే చోటను అంటిపెట్టుకొని యుండునటుల చేయవలెను. ఇదియే ఆధ్యాత్మికసాధన. ఇదియే ధారణ మరియు ధ్యానము. దీని వల్ల సమాధి (Super Conscious state) లేదా తురీయస్థితి (Fourth dimension) ప్రాప్తించును.

ప్రారంభములో, మనస్సుయొక్క పోకడను ఒక చిన్న వృత్తము వరకు పరిమితమొనర్చి, బయటకు పోయిన ప్రతి

సమయమునందును దానిని మరల అదే కేంద్రమువద్దకు తీసికొనివచ్చుట-ప్రధానముగా పాటించవలసిన విషయము. ధారణలోగల ప్రధానోద్దేశ్య మిదియే. కొంతకాలమునకు మనస్సు ఆ కేంద్రమును మాత్రమే అంటిపట్టుకొని వుండు స్థితికి రాగలదు. ఎడతెగని దీర్ఘమగు సాధనవలన యీ ఫలము సిద్ధించును. అట్టి సమయమున లభించెడి ఆనందము వర్ణనాతీతము. కుర్చీనిగురించి ధ్యానించునప్పుడు దానికి సంబంధించిన తలంపుల నన్నింటిని రానిమ్ము దానికి సంబంధించిన భావములందే లీనమైయుండుము. ఇతర వస్తువులకు సంబంధించిన ఏవిధమగు తలంపునూ ఆసమయమున నీమనస్సులో ప్రవేశింపనివ్వకుము. తైలధారవలె, చర్చిగంటల సంతతధ్వనివలె ఒకే విధమగు సంకల్పము వుండవలెను. ఒకే వస్తువుకు సంబంధించిన పెక్కు భావములు ఉండుట తప్పు కాదు, అందువల్ల ఏ దోషమూ రాదు. నీవు క్రమక్రమముగా భావముల సంఖ్యను తగ్గించుకువచ్చుచూ, ఒకే వస్తువును గురించిన ఒకే భావముగలవాడవు కావచ్చును. ఈ ఒక్క భావము కూడా నశించినప్పుడు సమాధి సిద్ధించును. ఒకే భావమును కలిగియుండుటను సవికల్ప సమాధియందురు. ఇది సమాధికి దిగువమెట్టు. ఈ ఒక్క భావము కూడా లేకుండా పోయినప్పుడు మనస్సు శూన్యముగానుండును. అప్పుడు మానసిక శూన్యత ఏర్పడును. పతంజలి మహర్షి రాజయోగములో వర్ణించిన నిస్సంకల్ప (Toughtlessness) స్థితియిదియే. నీవీ నిస్సంకల్పస్థితిని కూడా దాటి మనస్సుకు శక్తినీ ప్రకాశ

ముగా యిచ్చునట్టి సాక్షిరూపుడగు బ్రహ్మతో ఐక్యతను అనుభవించవలెను. అప్పుడు మాత్రమే నీవు మానవజన్మ యొక్క ఉత్తమలక్ష్యమును చేరగలవు.

కుర్చీపైన ధారణచేయునప్పుడు యితర వస్తువులకు సంబంధించిన ఏ సంకల్పములనూ రానివ్వకుము. కుర్చీని విడిచి పోయిన ప్రతిసమయమునందునూ మనస్సును తిరిగి కుర్చీకి సంబంధించిన సంకల్పముగద్దకే తీసికొనిరమ్ము. గులాబిపువ్వును గురించి ధ్యానించునప్పుడు గులాబిపువ్వునుగురించి మాత్రమే తలంచుము. పుస్తకమును గురించి యోచించుచున్నప్పుడు పుస్తకమునకు సంబంధించిన విషయములను గురించియే తలంచుము. అందుకు భిన్నమైన ఏవిషయములనూ తలంచకుము. రేడియోను గురించిగాని, టాకీని గురించిగాని తలంచునప్పుడు ఆ ఒక్క వస్తువునుగురించియే యోచించుము. చేగొన్నవిషయమునకు సంబంధించినయోచనలుపూర్తిఅయిన పిమ్మట మాత్రమే మరియొక విషయమును స్వీకరించుము మనస్సుకు ప్రీతికరముగా వుండెడి ఏవస్తువునైన గైకొనుము. ఇటుల అలవాటు చేసిన పిమ్మట, ప్రీతికరముగాని వస్తువుల పట్ల కూడ అభిరుచిని అలవరచుకొని, వాటిని గురించి యోచించవచ్చును. "పెక్కు మాటలు చెప్పుటకంటె ఒక్కొక్కమారు ఒక్కొక్క పనిని గైకొని, దానిని చక్కగా నెరవేర్చుటయే ఉత్తమ నియమము" అను విషయమును నీవెల్లప్పుడు జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. నీవు ఏదైన పనిని మొదలిడినప్పుడు, నీ హృదయమును మనస్సునూ ఆత్మనూ

పూర్తిగా ఆపనిమీదనే నిమగ్నమొనర్చుము నిశితమైన ధారణతో ఆపనిని చేయుము. ఇటుల చేయుటవల్ల యితరులు ఆరు గంటలలో చేయగల పనిని నీవు అరగంటలో శాంతముగను క్రమబద్ధముగను చేయగలుగుదువు. యోగుల లక్షణమిదియే. ఇటులచేసినప్పుడు నీకు యోగము సిద్ధించినదని చెప్పనగును. చదువునప్పుడు కూడా పూర్తియైన ధారణతో చదువుము. మనస్సును యిటునటు పరుగిడనివ్వకుము. బాహ్యధ్వనుల నన్నింటిని అడ్డగించవలెను. ఒకే కేంద్రముపైన దృష్టిని నిలుపుము. నేత్రములను అటునిటు పరుగిడనివ్వకుము. ఏదైన ఒక విషయమును గురించి చదువునప్పుడు, సినిమానుగురించియో పిప్పరమింట్లను గురించియో లేదా స్నేహితుని గురించియో తలంచకుము. అది చదువునంతవరకు ప్రపంచమంతయు యీ విషయముతో మరణించినదానితో సమముగ నుండవలెను. ధారణయొక్క విధానము యీ విధముగా ఉండవలెను. నిలుకడతో కూడిన నిరంతర ప్రయత్నమువల్ల నీకీస్థితి లభించును నిరుత్సాహపడకు. చికాకుపడవద్దు. ఈస్థితి సిద్ధించుటకు కొంతకాలము పట్టవచ్చు. ఓర్పుతోను ప్రశాంతతతోను వేచియుండుము.

రోమునగరమును ఎవ్వరునూ ఒక్కరోజులో నిర్మించలేరు. ప్రతిదానికీ కొంతకాలము పట్టును. అనారోగ్యస్థితిలో వున్నప్పుడు కూడా, ఒక్కరోజైనను సాధనను మానకుము ఓటమిలో విజయ రహస్యము, బలహీనతలో బలమునకు సంబంధించిన రహస్యమూ దాగియుండును. కృషి చేయుము.

చొరవ చేయుము నడుముకట్టి పనిచేయుము. నిరుత్సాహ మును పారద్రోలుము. ధైర్యముతో నుండుము. సాహసముతో ముందడుగు వేయుము. సంతోషముగనుండుము. ఉజ్జ్వలమైన భవిష్యత్తు నీకై వేచియున్నది. సాధనచేయుము. అనుభ వించుము ప్రసన్నముగనుండుము. యోగివిగానో, జగద్వి ఖ్యాత పురుషుడవుగానో కమ్ము. నన్ను అనుసరించినచో, పై రెంటిలో ఏదో ఒక స్థితి నీకు లభించునటుల చేసెదను. ఉత్సాహము. శ్రద్ధగలవాడవగుము. లెమ్ము. మేల్కొనుము. వెలుతురు వచ్చినది. నా ప్రియమైన నిత్యజ్ఞాన స్వరూపులగు బిడ్డలారా, బ్రహ్మముహూర్తము సమీపించినది. మూడు న్నర గంటలైనది. ఆత్మపైనగాని, జ్ఞాపకశక్తి పైన గాని ధారణచేసి, యిచ్ఛాశక్తిని పెంపొందించుకొని, మనస్సును లోబరచుకొనుటకు శ్రేష్ఠమైన సమయ మిదియే. వీరాసనము లో కూర్చొని, కష్టించి సాధన చేయుము. విజయము, దివ్యానందములు నీకు లభించుగాక ! నీటిబుడగను పోలిన మనస్సును బ్రహ్మలో లీనమొనర్చి పరమానందము ననుభ వించుము.

7. అనాహత నాదములపై ధారణ చేయుట

బయటగాని లోపలగానివున్న ఏదేని వస్తువుపై గాని అనాహతాది ధ్వనులపైనగాని లేదా గుణములపైనగాని (బాహ్యప్రపంచమునకు యింద్రియ ప్రపంచమునకూ సంబం ధించిన విషయములనుండి ప్రత్యాహారము ద్వారా మన

స్సును మరల్చి, మనస్సును దృఢముగా నిలుపుటను ధారణ యందురు.

సాధన:

పద్మాసనములో గాని లేదా సిద్ధాసనములో గాని కూర్చొనుము. బొటనవ్రేళ్ళతో చెవిరంధ్రములను మూసి, యోనిముద్రను అభ్యసించుము. కుడిచెవిద్వారా అంతర్నాదమును వినుము నీవు వినెడి యీ నాదము, బాహ్యధ్వనులు ఏవియూ నీకు వినిపించకుండా ఉండునటుల చేయును. ఇటుల చేయుటవల్ల, 15 దినములలోనే నీవు విఘ్నములన్నిటినుండి తప్పించుకొని తురీయస్థితిని పొందుదువు సాధనను మొదలిడిన ప్రారంభములో కొంతకాలమువరకు పెద్ద పెద్ద ధ్వనుల నెన్నిటినో నీవు వినుచుందువు. అవి క్రమక్రమముగా ప్రారంభమై సూక్ష్మాతిసూక్ష్మముగ నీకు వినిపించును. ఆ సూక్ష్మ ధ్వనులను గుర్తించుటకై నీవు ప్రయత్నించవలెను. సూక్ష్మ ధ్వనులనుండి స్థూలధ్వనులవైపుకు నీ మనస్సును మరల్చ వచ్చును. కాని, వీటిని విడిచి తదితర వస్తువులపైకి నీ మనస్సును పోనివ్వరాదు.

ప్రథమములో ఏదో ఒక ధ్వనిపైన ధారణచేయబడిన మనస్సు కొన్నాళ్ళకు అచ్చటనే దృఢముగా నిలచియుండి, తరువాత ఆ ధ్వనిలో లీనమైపోవును. బాహ్యసంస్కారముల పట్ల నిశ్చేతనముగానున్న యీ మనస్సు, పాలూ నీరుకలసి పోవు రీతిని ఆ ధ్వనిలో లీనమైపోయి, ఆ పిమ్మట త్వరితగతిని చిదాకాశములో కలసిపోవును. సర్వవస్తువులపట్లను ఉపేక్షా

భావముగలవాడవై కామమును జయించి, నిరంతరసాధన వలన, మనస్సును నిర్మలమొనర్చెడి ధ్వనిపైన నీ అవధానమును (Attention) ధారణ చేయవలెను నిస్సంకల్పుడవై, కర్మలనుండి విముక్తుడవై, నీవు నిరంతరము ఆ ధ్వనిపైన అవధానమును ధారణ చేయవలెను. అటుల చేసినయెడల నీ చిత్తము దానిలో ఐక్యమైపోవును. మధువును గ్రోలెడి తేనెటీగ ఆ పుష్పముయొక్క సుగంధమును గురించి లక్ష్యపెట్టనిరీతిని, ధ్వనితో తాదాత్మ్యముపొందిన చిత్తముకూడ యింద్రియవాసనలకు లోనుగాదు. ఏలనన, అది నాదముచే బంధింపబడినందువలన తన సహజ చంచలత్వమును కోల్పోయినది. సర్వరూపియగు చిత్తము నాదమును విని ఆ నాదములో తాను పూర్తిగా లీనమైపోయినది. మరియు తదితరములనన్నిటిని పూర్తిగా విస్మరించి తనంతతానే నాదముపై ధారణచేయును. ఇంద్రియవాసనలనెడి ఆనందోద్యానవనములోనికి పోకుండా చేయుటలో మదపుటేనుగును పోలిన చిత్తముపట్ల నాదము పదునైన అంకుశమువలె పనిచేయును.

చిత్తమనెడి హరిణమును బంధించుటలో నాదమువలవలె పనిచేయును. అంతేకాదు చిత్తమందలి సముద్రతరంగములను అంతమొనర్చెడి సముద్రతీరమువలె కూడా నాదము పనిచేయును. బ్రహ్మమగు ప్రణవమునుండి ఉద్భవించెడి యీ నాదము తేజస్స్వభావము గలిగియున్నది. యిట్టి విష్ణుభగవానుని ఉత్తమోత్తమమగు స్థానమగు నాదములో మనస్సు లీనమైపోవును. నాదము వున్నంతవరకు మనస్సు వుండును.

కాని అవి అవరోధింపబడిన వెంటనే తురీయస్థితి సిద్ధించును. ఈ నాదము బ్రహ్మములో లీనమై పోవును. నాదరహితస్థితియే ఆతని ఉత్తమ ఆసనము. నాదముపైన ధారణ చేయుటవలన మనస్సు ప్రాణసహితముగ కర్మబంధములనుండి ముక్తిని పొందినదై, అద్వితీయ బ్రహ్మలో ఐక్యమగును. ఇందే మాత్రము సందియము లేదు. సర్వవిధములగు స్థితులూ మరియు సంకల్పములనుండి విడివడిననాడవై మృతునివలె నై పోదువు. అంతట నీవు ముక్తుడవగుదువు. అప్పుడు నీ శరీరము జడస్వభావముగలదై శీతోష్ణములను గాని సుఖ దుఃఖములను గాని అనుభవించనేరదు. దృశ్యము లేనిచోట నీ ఆధ్యాత్మికదృష్టి నిలచినప్పుడు, నీ ప్రాణము అప్రయత్నముగనే నిశ్చలముగా నున్నప్పుడు, ఏవిధమగు ఆధారమూ లేకుండానే నీ చిత్తము దృఢమైన దైనప్పుడు నీవు బ్రహ్మ (బ్రహ్మవిత్ బ్రహ్మ) వగుదువు.

గురుకటాక్షమువలన మొదటి తొమ్మిది నాదములగూ విననక్కర లేకుండానే పదవనాదమును వినవచ్చును. (చిణీ నాదము, చిణి చిణీనాదము, ఘంటానాదము, శంఖనాదము వీణానాదము, తాళనాదము, వేణునాదము, భేరీనాదము, మృదంగనాదము, మేఘనాదము అని దశవిధ నాదములు) ప్రథమస్థితిలో శరీరము 'చిణిచిణీ' స్థితిని పొందును. రెండవస్థితిలో శరీరమునందు "భంజన" యుండును. మూడవస్థితిలో "భేదనము", నాల్గవస్థితిలో శిరఃకంపనము, అయిదవస్థితిలో తాలువునుండి

లాలాజలము జనించును ఆరవస్థితిలో అమృతప్రాప్తియూ, ఏడవస్థితిలో ప్రపంచమందలి గుప్తవస్తుజ్ఞానమున్నూ. ఎనిమిదవస్థితిలో పరావాక్కును వినుటయూ, తొమ్మిదవస్థితిలో శరీరము అదృశ్యమగుటయు మరియు శుద్ధ దివ్యచక్షు వికాసమున్నూ, పదియవస్థితిలో పరబ్రహ్మత్వమున్నూ లభించును. మనోనాశమయి, గుణ, దోషములు దహింపబడిన సమయమున నీవు తేజోరూపుడవుగను, నిర్మలుడవుగాను, శాశ్వతుడవుగాను, నిష్కళంకుడున్నూ అగు శుద్ధబ్రహ్మమువలె వెలుగొందెదవు.

8 త్రాటకము

త్రాటకమన నిలకడగా చూచుట. గోడమీద నల్ల అక్షరములలో 'ఓం' అని వ్రాయుము. దానిముందు కూర్చొనుము. కనులనుండి కన్నీరు కారునంతవరకు కనులు తెరచి దానిపై ధారణచేయుము. ఆ పిమ్మట కనులు మూయుము. 'ఓం' చిత్రమును భావనచేయుము. ఆ పిమ్మట కనులు తెరచి మరల దానిపైననే కన్నీరు వచ్చునంతవరకు ధారణ చేయుము. క్రమముగా కాలమును పెంచుము. ఒక గంట సేపటివరకు యీ విధముగా చూడగల విద్యార్థులు కూడ కొందరుగలరు. హఠయోగములో చెప్పబడిన షట్క్రియలలో త్రాటకము ఒకటి. 'ఓం' పటమును ఒకదానిని బజారులో కొని, గోడకు అంటించి దానిపై ధారణచేయుము. త్రాటకమువల్ల చంచల మనస్సుకు నిశ్చలత్వము లభించును. విక్షేపము తొలగిపోవును. 'ఓం' పైన ధారణచేయుటకు బదులు

గోడపైన ఒక పెద్ద నల్లనిచుక్క (Dot)ను ఏర్పరిచి దానిపై ధారణ చేయవచ్చును త్రాటకముచేయు సమయమున గోడలు బంగారు రంగుగా కాన్పించును లేదా తెల్లకాగితము మీద ఒక పెద్ద నల్లచుక్కను ఏర్పరిచి, గోడకు అతికించవచ్చును. యోగ విద్యార్థులకు మనస్సును ధారణ చేయుటలో యిది 'గురి'గా పనిచేయును. కాన, కాగితము మీద ఏర్పరచిన నల్లచుక్కమీద దృష్టి నిలుపుము.

రాముడు, కృష్ణుడు, శివుడు, లేదా సాలిగ్రామము లేదా భగవానుని ఏ పటముపైనను త్రాటకము చేయవచ్చును. కుర్చీలో కూర్చొని చేసినను చేయవచ్చును. పటము నీ కనులయెదుట ఉండునటుల గోడమీద అంటించుము. ధారణ చేయువారికి త్రాటకము "అక్షరమాల" వంటిది. ధారణను అభ్యసించు యోగసాధకులకు యిది తొలి పాఠము.

కనులు తెరచి చేసెడి త్రాటకము భావన (Visualisation) తో కూడియున్నది. ఏదేని ఒక వస్తువుయొక్క స్పష్టమైనమానసికరూపమునునిర్మించుటను భావన(Visualisation) యందురు. ధారణలో యీ రెండునూ మిక్కుటముగ తోడ్పడును.

భగవానుని లీలలను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుట, ఆతని గుణములను తలంచుటద్వారా చేసెడి మానసిక పూజవల్ల కూడా మనస్సును నిలుకడగలదానినిగా చేయవచ్చును.

మొదటిరోజున ఒక నిమిషముసేపు త్రాటకమును అభ్యసించుము. ప్రతివారమూ కాలమును పెంచుకుంటూరమ్ము.

కనులకు శ్రమ కలుగనివ్వకుము నీవు సులభముగా, శ్రమ లేకుండా చేయగలిగినంతవరకు త్రాటకము చేయుము త్రాటకము చేయు సమయమున నీ యిష్టమంత్రమును 'హరిఓం' 'శ్రీరామ' లేదా గాయత్రిగాని మరి యింకే మంత్రమునైననుగాని జపించుము. కొందరికి దుర్బలమైన కేశనాళికలు (Weak Capillaries) వుండును ఇట్టివారి నేత్రములు ఎర్రనగును, అందువల్ల వారు కంగారు పడనక్కర లేదు. కళ్లయొక్క ఎర్రదనము త్వరలోనే తొలగిపోవును. ఆరుమాసములపాటు త్రాటకమును అభ్యసించుము. ఆపిమ్మట ధారణ, ధ్యానములలో ప్రత్యేకసాధనలను అభ్యసించవచ్చును. సాధనను క్రమము తప్పకుండా నియమముగా చేయుచుండుము. ఏదైన ఒకరోజు విఘ్నము (Break) వచ్చినచో, ఆ లోటును (Loss) మరునాడు భర్తీచేయుము. త్రాటకమువల్ల పెక్కు నేత్రవ్యాధులు నివారణయగుట యేగాక, అంతమున ఎన్నో సిద్ధులుకూడ చేకూరును.

యోగసాధన
మూడవ అధ్యాయము

—:—

ధ్యానమునకు కావలసిన ప్రాథమిక విషయములు

1 ధ్యానమన నేమి ?

"ధ్యానం నిర్విషయంమనః"-విషయరహితమైన మానసిక స్థితిని ధ్యానమందురు.

"తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్"- ధారణాస్థలమునందు జ్ఞానముయొక్క ధ్యానేతర వస్తువులను చిత్తమున రానీయకుండ జేయుటయే ధ్యాన మనబడుచున్నది. నదియందు ప్రవహించు జలమువలె ఏదేని ఒక వస్తువును గురించి తెంపులేకుండా మనస్సున తలంచుచుందుము. ఆసమయమున మనస్సునందు ఒక్క వృత్తి మాత్రమే వుండును. దానినే ఏకరూప - వృత్తి - ప్రవాహ మందురు.

బ్రహ్మజ్ఞానమును గురించి తెంపు లేకుండా తలంచుచుండుటనే ధ్యానమందురు. తైలధారవలె తెంపులేకుండా ఏదైనా ఒక వస్తువును గురించిగాని, దేవుడు లేదా ఆత్మను గురించి గాని మనస్సు తలంచుచుండును. ఆసమయమున ప్రాపంచిక సంబంధమగు విషయము లేవియూ మనస్సున

ప్రవేశింపవు. దైవీభావములు, దివ్యానందము, దైవ సాన్నిధ్యమునకు సంబంధించిన సంగతులతో మనస్సు నిండియుండును ధారణా సమయమున ఏవస్తువుపై మనస్సు నిలచియున్నదో, ఆవస్తువుపైననే మనస్సు కొంతకాలము వరకు తెంపులేకుండా నిలచియుండుటను ధ్యానమందురు. ధారణ సిద్ధించిన పిమ్మట ధ్యానము సిద్ధించును.

యోగమార్గములో ధ్యానము (Meditation) ఏడవ మెట్టు లేదా మజిలీ. జ్ఞానులు దీనిని 'నిదిధ్యాసన' మందురు. భక్తులు 'భజన' యందురు

యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి – అను ఎనిమిదిన్నీ యోగముయొక్క ఎనిమిది అంగములు. దీనినే అష్టాంగ రాజయోగ మందురు.

క్రీస్తుభగవానుడు "ఖాళీచేసికొనుము, నేనునింపెదను (Empty thyself and I will fill thee)" అనిచెప్పెను. ఈబోధ పతంజలిమహర్షి చెప్పిన "యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః" – యోగమనగా చిత్తవృత్తులను నిరోధించుట – అనెడి సూత్రమునకు సరిపోలును. మనస్సును ఏవిధమగు సంకల్పములు లేకుండా వుంచుట కఠినకార్యమే అయినప్పటికిని, ఎడతెగని సాధనమున యీ కార్యమున విజయము లభించగలదు.

2 ధ్యానావశ్యకత.

శాశ్వత ఆనందమును, అమరత్వమునూ పొందుటకు వీలగు మార్గము ధ్యాన మొక్కటియే. ధారణను ధ్యాన

మునూ అభ్యసించనివారు ఆత్మహత్య చేసుకొన్నవారు (ఆత్మహనః) - అని ఈశోపనిషత్తు (8 వ మంత్రము) లో చెప్పబడియున్నది. వాస్తవముగా అట్టివారు జీవచ్ఛవములు మరియు హతభాగులే. కడుంగడు పేదవారు. అంతేగాదు, వారు పరమ లోభులు కూడాను.

బుద్ధిమంతులైనవారు నిరంతర ధ్యానమనెడి పదునైన కత్తితో అహంకార బంధమును కోసివేసికొందురు. అంతట వారికి ఆత్మజ్ఞానము లభించును ముక్తుడగు యోగికి సంశయముగాని మోహముగాని వుండదు. కర్మబంధనములన్నియూ తెగిపోవును కావున నీవు ధ్యానము చేయుటను విడనాడకుము. శాశ్వతానంద భవనము తెరచుటలో ధ్యానము బీగమువంటిది. ప్రారంభస్థితిలో లక్ష్యమును విడిచి అటునిటు మనస్సు పరుగిడుచుండును అందువల్ల విసుగుగాను ఆయాసముగాను వుండవచ్చును. కాని, కొంతకాలము అభ్యసించిన పిమ్మట మనస్సు లక్ష్యముపై నిలచియుండును. అంత నీవు దివ్యానందములో తల్లీనుడ వగుదువు.

యాజ్ఞవల్క్యుడు, ఉద్దాలకుడు మొదలుగాగల మహర్షులు, యోగులు తీవ్రధ్యానమువల్ల ఆత్మజ్ఞానమును సంపాదించిరి.

శరీరమునకు ఆహారము ఆవశ్యకమైన విధముగనే, ఆత్మకు ధ్యానము, జపము, ప్రార్థనలు, కీర్తనము మొదలుగాగల ఆహారము ఆవశ్యకము. వేళకు ఆహారము లభించనందువల్ల నీవు వ్యాకులపడు రీతిగనే, నిర్ణీత సమయములలో

ఉదయ సాయంత్రములందు కొంతకాలమువరకు జప ప్రార్థనాదులను అలవాటుచేసికొనిన తరువాత ఒక్కరోజుకూడ మానజాలవు. శరీరమునకు ఆహారము యిచ్చుటకంటే ఆత్మకు ఆహారము నిచ్చుట ఎక్కువ ఆవశ్యకము. కావున, నియమపూర్వకముగ ప్రార్థన, జపము మరియు ధ్యానములను అభ్యసించుచుండుము

మనతోటలలో గులాబీలు, మల్లె, చేమంతి, మొక్కలు గాగల పూలమొక్కలను పెంచు రీతిగనే, నీ అంతఃకరణ మనెడి విశాలమగు తోటలో శాంతమైన, ప్రేమపూరితమైన సంకల్పములు, జాలి, దయ, పవిత్రత మొదలుగాగల సద్భావ కుసుమములను పెంచుము.

ధ్యానము మరియు సచ్చింతన లనెడి నీటితో నీ మనస్సనెడి తోటను తడుపుచుండవలెను. అంతరవలోకనము (Introspection) ద్వారా నీ మనస్సనెడి తోటలోగల నిరుపయోగము, హానికరములగు ఆసురీసంకల్పము లనెడి ముళ్ళమొక్కలను పెరికివేయవలెను.

మామిడిచెట్టు పుష్పించుటను చూచిన వెంటనే, త్వరలోనే మామిడికాయలు లభించగలవని నీవు తెలిసికొందువు. ఇదేరీతిని నీమనస్సున శాంతి జనించినయెడల నీకు త్వరలోనే 'జ్ఞాన' ఫలము లభించగలదని నమ్ముము

ప్రీతిని ప్రీతి ఆకర్షించును. ఇది యొక గొప్ప నియమము. సత్సంకల్పములను అలవరచుకొనుము. ధ్యానము చేయుము. ఇటుల చేసినచో సాధువులు, యోగులు, సిద్ధ

లను నీవు ఆకర్షింతువు వారికంపనముల (Vibrations) వల్ల, నీవు ప్రయోజనమును పొందుదువు నీ నూతన ఆధ్యాత్మిక కంపనములు వారిని ఆకర్షించును.

3 ధ్యానమువల్ల కాలుగు లాభములు

అందరియందును సమదృష్టి గలిగి, వాంఛారహితుడై, స్వస్వరూపమున విశ్రమించు యోగి పొందెడి ఆనందమును అపారమగు సిరిసంపదలుగల దేవరాజగు ఇంద్రుడు కూడా పొందజాలడు.

ఆత్మనిగ్రహమును నేర్చుకొనుము. ఎడతెగని ధ్యానాభ్యాసమువల్ల మనోనిలకడను సంపాదించుము. దేవునిపైన నీమనస్సును నిలుపుము. దివ్యజీవితము నీకు అలవడగలదు. జ్ఞానప్రాప్తి కలుగును దైవీగుణము లన్నియు అలవడును! వ్యతిరేకలక్షణములన్నియు తొలగిపోవును. విరుద్ధ స్వభావమంతయు మారిపోవును. శాంతి, సుఖము, ప్రసన్నత్వము లను అనుభవింతువు

ముక్తిని పొందుటకు నిజమైన రాజబాట ధ్యానమొక్కటియే. సర్వవిధములగు బాధలు, వ్యధలు. దుఃఖములు ధ్యానమువల్ల నాశమొందును. దుఃఖకారణములను కూడా ధ్యానము నివారించును. ధ్యానమువలన ఐక్యదృష్టి అలవడును. ధ్యానమువలన ఏకత్వభావము సిద్ధించును. శాశ్వత ఆనందము, అనంతశాంతి, అమరసుఖము లన్నింటిని ధ్యానమువల్ల పొందదగును. భూలోకమునుండి స్వర్గలోకమునకు తీసికొనిపోవు నిచ్చెనవంటి దీ ధ్యానము. యోగులను యీ ధ్యానము అసంప్రజ్ఞాత సమాధినిబోలిన ఉన్నత ప్రదే

శములకు గొంపోవును. వేదాంతులు చెప్పెడి కైవల్యముకు మరియు అద్వైతనిష్ఠ యనెడి అంతస్థుపైకి తీసికొనిపోవు చిదాకాశమనెడి మెలికల మెట్లలో ధ్యానము ఒక మెట్టు. ధ్యానము చేయనిదే ఆధ్యాత్మికోన్నతి లభించనేరదు. ధ్యానము సాధకుని భావసమాధి వద్దకు తీసుకొనిపోవు ఆకాశమార్గము వంటిది. మరియు దీనివలన సాధకుడు ప్రేమామృతమును మరియు అమరత్వమనెడి అమృతమును పానమొర్చును.

నియమపూర్వకముగా ధ్యానము చేయుటవలన అంతర్జ్ఞాన ద్వారము తెరువబడును. మనశ్శాంతి, మనోనిలకడలు లభించును. పరమానందభావము జాగరితమగును. పరమపురుషునితో యోగసాధకునకు సంబంధమేర్పడును. ధ్యానయోగ మార్గమున ముందడుగు వేసినకొలదిని నీకుగల సంశయములు తమంత తామే పరిష్కరింపబడును. ఆధ్యాత్మిక నిచ్చెనలో ముందడుగు ఎచ్చటవేయవలెనో నీయంతట నీకే బోధపడును ఒక విచిత్రమగు అంతర్వాణి నీకు మార్గమును చూపును ఓ యోగిందా), దానిని నీవు సావధానుడవై వినుము. రాత్రి నీవు గడియారమునకు కీ యిచ్చినచో అది యిరువదినాల్గు గంటలవరకు పని చేయుచుండును. అదే విధముగ, బ్రహ్మముహూర్త సమయమున ఒకటి లేక రెండు గంటలసేపు ధ్యానము చేసినచో ఆరోజల్లా నీవు అతి ప్రశాంతముగ పని చేయగలుగుదువు. నీ మనస్సును ఏ విషయమూ చికాకు పరచజాలదు. ఆధ్యాత్మిక కంపనములు లేదా దైవీ తరంగములతో నీ శరీరమంతయూ నింపివేయబడును.

ధ్యాన సమయమున నీకుగల ఎన్నో సంశయములు తమంత తామే తొలగిపోవును. ఇట్టి సంశయములు కొన్ని పరిష్కరింప బడుటకై ఒక్కొక్కప్పుడు కొంతకాలమువరకు వేచియుండవలసి వచ్చును. నీ ఉపాధ్యాయులు నీకు ఎంత బోధించినప్పటికిని, కొన్నికొన్ని విషయములు కొన్ని సమయములలో నీకు ఏమాత్రము బోధపడవు. నీవు వృద్ధి పొందవలెను. ధ్యానమున వృద్ధిపొందిన పిమ్మట రెండుమూడు సంవత్సరములనుండి నిన్ను బాధించుచున్న సంశయములు నేడు తమంతతామే పరిష్కరింపబడును.

వ్రణముగాని, అంత్రవ్రణముగాని కలిగినప్పుడు తీవ్రముగు బాధ వుండును కాని, నిద్రించుచున్నప్పుడు రోగపీడితుడు బాధను అనుభవించడు. అదే విధముగ, మత్తుమందు (క్లోరోఫారమ్) యిచ్చినప్పుడుకూడ బాధవుండదు. శరీరముతో మనస్సు సంబంధము కలిగియున్నప్పుడు మాత్రమే బాధ అనుభవములోనికి వచ్చును. శరీరమునుండి మనస్సును వేరుచేసినచో బాధ వుండదు. ఆత్మ ఆనంద ఘనుడు మనస్సును శరీరము మరియు వస్తువులనుండి మరల్చి నిరంతర ధ్యానమువలన ఆత్మపై నిలిపినచో, బాధలన్నియూ అంతమొందును. మానవ వ్యధల నన్నింటిని నివారించగల మార్గము ధ్యానమొక్కటియే. ఇదితప్ప మరియొక మార్గమేదియూ లేదు.

ధ్యానసమయమున ఆత్మయందు మనస్సు విశ్రమించినప్పుడు మాత్రమే వాస్తవమగు విశ్రాంతి లభించగలదు. పనిని మార్పుచేయుటవల్ల కూడా విశ్రాంతి లభించగలదు.

పని ఏదియూ లేకుండా సోమరిగా కూర్చొనుట, మదపు ఏనుగువలె విచ్చలవిడిగా మనస్సును సంచరించనిచ్చుట, మరియు గాలిమేడలు కట్టుటవల్ల విశ్రాంతి ఎన్నడూ లభించదు.

ధ్యానముచే మనస్సును నిలుపజాలనివానికి ఆత్మజ్ఞానము లభించనేరదు. నిలుకడలేని మనుష్యుడు ధ్యానమును చేయజాలడు. అట్టివానికి ఆత్మజ్ఞానము పట్ల గాఢభక్తి, మోక్షము కావలెననెడి తీవ్రవాంఛయూ కలుగనేరదు. ఏవిధమగు ధ్యానమునూ అభ్యసించనివానికి మనశ్శాంతి లభించదు. శాంతిలేనివానికి సుఖమెక్కడ?

స్వప్నమునందు కూడ నీవు క్రమక్రమముగ ఆధిపత్యము వహింపగలుగుదువు. ఏదైన తప్పుపని చేసినప్పుడు మనస్సును దండింతువు. జాగ్రదవస్థలో చేయబడిన సాధనాబలము స్వప్నావస్థలో నీకు సహాయపడును. నీవు ఆధ్యాత్మికోన్నతిని పొందుచున్నావనుటకు మంచి గుర్తు. నీ స్వప్నములను జాగ్రత్తగా పరిశీలించుము.

2

ఈ జగత్తు దుఃఖములు బాధలతో నిండియున్నది. సంసార దుఃఖము, మరియు బాధలనుండి తప్పించుకొనగోరుచో, నీవు ధ్యానమును తప్పక అభ్యసించవలసియున్నది. ధ్యానము దివ్యత్వమునకు తీసికొనిపోవు కాలిబాట, బ్రహ్మసామ్రాజ్యమునకు పోవుటకు రాచబాట. భూలోకమునుండి

స్వర్గమునకు (వైకుంఠము లేదా కైలాసము లేదాబ్రహ్మము) అసత్యమునుండి సత్యమునకు, అంధకారమునుండి వెలుగునకు బాధనుండి సుఖమునకు, అశాంతినుండి పరమశాంతికి, అజ్ఞానమునుండి జ్ఞానమునకు, మృత్యువునుండి అమరత్వమునకును తీసికొనిపోవు ఒక వింతయైన నిచ్చెనవంటిదిది. శాశ్వత శాంతి, పరమానందములను లభింపజేయునట్టి ఆత్మజ్ఞానము ధ్యానమువల్ల లభించును. సూటియైన అంతర జ్ఞానమును పొందుటకై నిన్ను ధ్యానము తరిఫీదు చేయును.

సత్యమే బ్రహ్మ. సత్యమే ఆత్మ. సత్యము శుద్ధ పవిత్రము మరియు స్పష్టమైనట్టిదీ అయి యున్నది. ధ్యానము చేయనిదే సత్యమును తెలిసికొనజాలవు. నిశ్శబ్దముగా నుండుము. నిన్ను నీవు తెలిసికొనుము. దానిని తెలసికొనుము. దానిలో మనస్సును ఐక్యమొనర్చుము.

ధ్యానముయొక్క తోడ్పాటు లేనిదే ఆత్మ జ్ఞానము లభింప జాలదు దాని సహాయములేనిదే దైవస్థితిలో నీవు పురోగమించజాలవు. దాని తోడ్పాటు లేనిదే నీవు మనస్సనెడి వలనుండి తప్పించుకొని అమరత్వమును పొంద జాలవు ధ్యానము అభ్యసించని యెడల, ఆత్మయొక్క మహాత్త్వము నీకు అందుబాటు కాదు. నిరంతర ధ్యానము వలన ఆత్మను కప్పివైచియున్న తెరను చించివేయుము. సతతధ్యానమువలన ఆత్మపైనగల పంచకోశములనెడి తెరలను తొలగించి జీవిత పరమావధిని పొందుము. దుర్గుణములవలన నీయందున్న మాలిన్యము నంతను ధ్యానాగ్ని దగ్ధమొన

ర్చును. అపిమ్మట, నిన్ను ముక్తికి గొంపోవునట్టి జ్ఞానోదయము కలుగును.

మనస్సును సంస్కరించుటకు పనికివచ్చు అమూల్యములగు పెక్కు విధానములు గలవు. అందు కొన్ని, "నేనెవరిని?" అనెడి ఆత్మవిచారణ, వివేకము. ధారణాశక్తికి సంబంధించిన శిక్షణ, ప్రతిబింబాభ్యాసము మొదలగునవి. ధ్యానమువలన ధారణాశక్తి అపారముగ వృద్ధిపొందును. ధారణను అభ్యసించిన యెడల అది ధ్యానస్థితిని పొందుటకు ఎంతేని తోడ్పడును

ధ్యానమొక బలర్ధక ఔషధము. అది నరములకు, మెదడుకూ బలము నిచ్చెడి టానిక్. పవిత్ర కంపనములు శరీరమందలి జీవాణువులు (Cells) అన్నింటిని చుట్టుముట్టి, శరీరగతమగు వ్యాధులను నివారించును. ధ్యానము చేయువారికి డాక్టర్ల బిల్లులు చెల్లించవలసిన బాధ తప్పును. ధ్యాన సమయమున ఉదయించు శక్తివంతమగు శాంత తరంగములు మనస్సు, నరములు, శరీరావయవములు మరియు జీవాణువులపైన అద్భుతమగు శక్తిపాతము చేయును. దైవీశక్తి తైలధారవలె స్వేచ్ఛగా భగవానుని పాదములనుండి సాధకుని శరీర భాగములన్నింటను ప్రవహించును.

అరగంట సేపటివరకు నీవు ధ్యానమును చేయగలిగినచో, దానివల్ల లభించెడి ఆధ్యాత్మికశక్తి మరియు శాంతివల్ల జీవిత పోరాటమునందు వారము రోజులువరకు తట్టుకొగలుగుదువు ఆధ్యానమువల్ల లభించు లాభమింత ఉత్కృష్ట

మైనది. నీ నిత్యజీవితములో వివిధ మనస్తత్వములు గల వ్యక్తులతో సంచరించవలసి యుండును. అట్టి సందర్భములో నీకు ఏవిధమగు చీకాకు, చిక్కులూ సంభవించకుండా వుండు టకై ధ్యానమును అభ్యసించి బలము మరియు శాంతులను సంపాదించుము.

నియమపూర్వకముగ ధ్యానము నభ్యసించు యోగికి ఆకర్షవంతమగు వ్యక్తిత్వము లభించును. అతనివద్దకు వచ్చెడి వ్యక్తులెల్లరు ఆతని మధురగాత్రము, శక్తివంతమగు వాక్కు ప్రకాశవంతమగు నేత్రములు దీప్తివంతమగుఆకృతి,

ఆరోగ్యవంతమైన శరీరము, చక్కనినడవడిక,సత్స్వభావము, దైవీతత్త్వములకు ముగ్ధులగుదురు. ఒక జలపాత్రలో వేయబడిన ఉప్పుకణము కరిగి ఆనీటియందంతటను సమానముగా కలిసిపోవు రీతిని, మల్లెపువ్వుయొక్క సుగంధము గాలిలో ఆవరించురీతిని, ఆధ్యాత్మిక తేజోపుంజముకూడా యితరుల మనస్సులందు చొచ్చుకుపోవును. అతనినుండి ఆనందము, శాంతిశక్తులను లోకులు గైకొందురు. ఆతని ఉపన్యాసము వలన ఉత్తేజితులయ్యెదరు. అతనిని కలసినంత మాత్రము ననే మానసికోన్నతిని పొందెదరు.

ధ్యానమువల్ల అంతర్జ్ఞానము మరియు పెక్కుశక్తులు లభించును.

ధ్యానించుము. ధ్యానించుము. ఒక్క నిమిషమునైన వ్యర్థపుచ్చకుము. జీవితవ్యాధుల నన్నింటిని ధ్యానము పార

ములు నీకు లభించగలవు. నీవు యీ పనిచేయుట కొరకే జన్మించితివి. రాగమోహాములవల్ల నీవు బాహ్యావస్తువులపై పరుగిడుచున్నావు. హృదయమునందున్న భగవానునిపై ధారణ చేయుము. తన్మయుడవు కమ్ము.

ధ్యానసమయమున నీ మనస్సు అతి సాత్వికముగా నయి దివ్యానుభూతిని కలిగించును. మనస్సు సుందరమైన పద్యములను రచించును. మరియు జీవితమునకు సంబంధించిన ఎన్నో చిక్కు సమస్యలను పరిష్కరించును. ఈ సాత్త్విక వృత్తులనుకూడ తుదముట్టించుము. ఇదంతయూ కూడా మనోజవమును దుర్వ్యయ మొనర్చుటయే ఆత్మలో మాత్రమే అత్యున్నతముగ విహరించుము.

ధ్యానముయొక్క లోతులలో పూర్తిగా మునిగిపోయి నప్పుడు నీకు దివ్యానందానుభవము పూర్తిగా లభించును. భగవానుని దివ్యత్వ సరిహద్దునందు నీ వున్నప్పుడు, భగవానుని వీధిగుమ్మమువద్ద నీవున్నప్పుడు నీకు పూర్తిమైన శాంత్యానందములు లభించనేరవు.

ధ్యానసమయములో నీవుచూచెడి దృశ్యములు(Visions) నీకుగల సంకల్పములయొక్క భౌతికరూపములు (Meterialised thoughts) గాని లేదా వాస్తవమగు అన్యదృశ్యములు (Objective Visions)గాని అయివుండును. వాసనలను దుర్బలపరచి. సంకల్పములను నాశమొనర్చి నప్పుడు మాత్రమే వాస్తవమగు ఆనందము మరియు శాంతి లభించును. శ్రీకృష్ణుడుగాని, శివుడుగాని లేదా ఆత్మ

పైన గాని కనీసము అయిదు నిమిషములైనను నీమనస్సును నిలుపగలిగినచో నీమనస్సున సత్వగుణము ప్రవేశించును. వాసనలు దుర్బలపరచబడును. ఆ అయిదు నిమిషములలోనే శాంతినీ ఆనందమునూ అనుభవించెదవు. అశాశ్వతమగు ఇంద్రియ సౌఖ్యములవల్ల లభించు ఆనందమును ధ్యానము వల్ల లభించెడి యీ ఆనందముతో పోల్చి చూచి, తెలిసి కొనగలవు. అంతట నీకు ఇంద్రియసౌఖ్యములవల్ల కలుగు ఆనందముకంటె ధ్యానమువల్ల లభించు ఆనందము లక్షల రెట్లు అధికమని బోధపడగలదు. ధ్యానము చేసి యీ ఆనంద మును అనుభవించుము. దీనియొక్క వాస్తవమగు విలువ నీకు బోధపడగలదు.

కాష్మీరునందున్న ఒక సాధకుడు హిమాలయములందలి ఉత్తర కాశియందున్న తన ఆధ్యాత్మిక గురువును ధ్యానించె ననుకొనుము. ఇటుల జేసినందువల్ల వారిద్దరి మధ్యను ఒక నిశ్చితమగు సంబంధ మేర్పడును. శిష్యుని సంకల్పములకు జవాబుగా అతని గురువు అతనికి శక్తి, శాంతి, ఆనందములను ప్రసాదించును. మహత్తరమగు ఆకర్షణశక్తి ప్రవాహములో ఆతడు స్నానమాడును. ఆధ్యాత్మిక విద్యుత్ప్రవాహము గురువునుండి శిష్యునిదగ్గరకు తైలధారవలె ప్రవహించును. శిష్యుడు తనకుగల విశ్వాసముయొక్క పరిమితి ననుసరించి గురువునుండి యీ శక్తులను గైకొనగలుగును. విశ్వాస పూర్వకముగ శిష్యుడు తనగురువును ధ్యానించినప్పుడు గురువు దీనిని అనుభవించును. ఆంతరిక సూక్ష్మదృష్టి (Inner as-

rtal sight) గలవారు, చిత్తసముద్రములో సాత్త్విక సంకల్పకంపనముల చలనమువల్ల గురుశిష్యుల మధ్య ఏర్పడెడి లంకెవంటిదియగు సన్నని ప్రకాశవంతమగు వెలుగు తీగెను స్పష్టముగా చూడగలుగుదురు.

ఆధ్యాత్మిక ప్రకాశతరంగము ఒక్కసారి తాకినంత మాత్రముననే భౌతికసృష్టినంతను తుదముట్టింపజేసి, సంకుచితమగు వ్యక్తిత్వభావమును మరియు యీ జగద్భావమునూ పూర్తిగా తొలగించివేయును.

ధ్యానము మరియు సమాధియొక్క కడపటిమెట్టుకు చేరిన పిమ్మట యోగియొక్క కర్మశేషమంతయూ పూర్తిగా దగ్ధమగును. ఆతడీ జీవితమునందే ముక్తిని సంపాదించును. అంతనాతడు జీవన్ముక్తుడగును.

ధ్యానమువల్ల అపారమగు ఆధ్యాత్మిక శక్తి, శాంతి, నూతన జవసత్త్వవలు లభించును. ఇది శ్రేష్టమగు మానసిక టానిక్కు (Mental Tonic) ధ్యానము చేయునట్టివాడు తరుచుగా విసుగు- చికాకులు పొందుచున్నచో ఆతడు ధ్యానము సరిగా చేయుటలేదని తెలుపును. ఆతని సాధనలలో ఏదో దోషము ఉండియుండును.

ధ్యానమువల్ల పవిత్రము దృఢమూనగు సంకల్పములు వృద్ధిపొందును. మనోభావనలు (Mental images) స్పష్టముగను నిశ్చితముగను ఉండును, భావశుద్ధి ఏర్పడుటవల్ల తొందరపాటు తొలగిపోవును.

అగరుపుల్లనుండి సుగంధమే నిరంతరము వెలువడు రీతిని, నిరంతర ధ్యానముచేయు సాధకుని ముఖమునుండి బ్రహ్మవర్చస్సు మరియు తేజస్సులు వెలువడుచుండును.

చవిటిభూమియందు గాని, బంజరుభూమియందుగాని సాగుచేసినచో నిష్ఫలముగా పోవురీతిని, వైరాగ్యములేని ధ్యానము నిష్ఫలమగును.

ధ్యానసమయమున పరంజ్యోతితో ఆధ్యాత్మిక సంబంధ మేర్పడును. నీయందలి అపరిశుద్ధతలన్నియూ కడిగి వేయబడును. ఈ జ్యోతి తనను తాకెడి ఆత్మను శుభ్రపర చును. భూతఅద్దము (Sun - glass) సూర్యకిరణములు పడి నందువల్ల అగ్నిని జనింపజేసి దాని క్రిందనున్న గడ్డి గాదమును దగ్ధమొనర్చురీతిని, నీవుకూడా నీ హృదయమును భగవం తునివైపు తెరచియుంచినచో, ఆతనియొక్క పవిత్రత మరియు ప్రేమ యనెడి జ్యోతి నీ దోషములనన్నింటిని దివ్యప్రేమా గ్నిచే దగ్ధమొనర్చును. ఆ జ్యోతివల్ల నీ శక్తి వృద్ధియగును, నీకు అపారమగు సుఖము లభించును.

దృశ్యజగత్తు అంతయూ మాయయే. జ్ఞానము లేదా ఆత్మధ్యానమువల్ల యీ మాయ తొలగిపోవును. మాయ నుండి విడుదలపొందుటకుగాను ప్రతివ్యక్తి తీవ్రముగ కృషి చేయవలెను. ఈ మాయ మనస్సు ద్వారా తన దురంతము లను జరుపును. మనోనాశమనగా మాయను నాశమొనర్చు టయే. నిదిధ్యాసనము (ఆత్మధ్యానము) ఒక్కటే మాయను జయించదగిన మార్గము. బుద్ధుడు, భర్తృహరిరాజు, దత్తా

త్రేయుడు, గుజరాతునందలి అఖోవ్- మొదలగు వారు ధ్యానమువల్ల మాత్రమే మాయను మరియు మనస్సును జయించిరి. ఏకాంతముగ కూర్చొని ధ్యానముచేయుము.

ధ్యానముచేసినందువల్ల స్థూలశరీరమునకు ఎక్కువ శ్రమ కలుగుటవల్ల ధ్యానముచేయువారు ధ్యానముచేయని తదితరులకంటె కోమల (Sensitive) మైన వారుగా నున్న టుల భావింతురు.

ఒక్కొక్కప్పుడు అభివృద్ధిపొందిన సాధకులు కూడ "బ్రహ్మజ్ఞానస్థితి ఎటులుండును? భగవంతుడు నా కెటుల కాన్పించును? నా దృష్టికి ఆత డేవిధముగా గోచరించును?" అని తలంచుచుందురు. బ్రహ్మజ్ఞానము అవర్ణనీయము. దానిని గురించి వర్ణించదగిన సాధనము లేవియూ లేవు. అందు పరిపూర్ణ శాంతి, చెప్పతరముగాని ఆనందము, పరమప్రశాంతియూ వుండును. ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానోదయమగును. మనస్సు, బుద్ధి మరియు ఇంద్రియముల పోకడలు అణగిపోవును. అతీంద్రియదృష్టి అలవడును. వీటినన్నిటినీ నీవు సమాధిస్థితిలో స్వయముగా అనుభవించెదవు. ఇంతకంటె బ్రహ్మజ్ఞానమును గురించి చెప్పదగు మాటలేవియూ లేవు.

నియమపూర్వకముగా ధ్యానము చేసినయెడల మనస్సు యొక్క చంచలత్వము క్రమక్రమముగ తగ్గిపోవును. ధ్యానమువల్ల విసుగు- చీకాకులు నివారణయగును. మరియు మన శ్శాంతికూడ లభించును.

4. బ్రాహ్మ ముహూర్తము

సాధకులారా! బ్రాహ్మముహూర్త సమయమున నిదుర లేచి ధ్యానము నభ్యసింపుడు ఈ సమయమున ధ్యానము చేయుటను ఏమరకుడు. ఉదయము 3-30 గంటలనుండి 5-30 గంటలవరకుగల సమయమును బ్రాహ్మముహూర్తమందురు. ధ్యానముచేయుటకు ఇది ఎక్కువ అనుకూలమైన సమయము. బాగా నిద్రపోయిన తరువాత మనస్సు ఉత్సాహముగను చురుకుగాను ఉండును. శాంతముగాను, నిర్మలముగాను వుండును ఆ సమయమున మనస్సు పవిత్రముగానుండును. అంతేగాక, ఆసమయమున వాతావరణము (Atmosphere) కూడా సత్త్వగుణపూరితముగా నుండును.

ఆ సమయమునందు మనస్సు తెల్లకాగితమువలె శూన్యముగా నుండును మరియు ప్రాపంచిక సంస్కారముల నుండి చాలవరకు విముక్తముగా నుండును. ఆ సమయమున మనస్సులో రాగ-ద్వేష ప్రవాహములు గాఢముగా ప్రవేశింపవు. నీ యిష్టానుసారము నీ మనస్సును ఆ సమయమున కోరిన రీతిని సులభముగ మార్చగలుగుదువు. దైవీసంకల్పములతో నీ మనస్సును ఆ సమయమున సులభముగా నింపగలవు

అంతేగాక, హిమాలయమునందలి యోగులు, పరమహంసలు, సన్యాసులు, సాధకులు మరియు ఋషులెల్లరూ ఆ సమయముననే ధ్యానముచేయుటను ప్రారంభింతురు. మరియు తా మొనర్చెడి ధ్యాన- కంపనములను ప్రపంచమున కంతకు పంపెదరు. వారు పంపెడి యీ ఆధ్యాత్మికశక్తి

ప్రవాహమువల్ల నీవు అపరిమితమైన లాభమును పొందెదవు. ఏవిధమగు ప్రయత్నముతోను నిమిత్తము లేకుండానే సహజముగనే ధ్యానము సిద్ధించును. నీవాసమయమును భగవద్ధ్యానమునకుగాను వినియోగించుకొనకుండా గురకలు పెట్టుచూ నిద్రించుచున్న యెడల, ఆధ్యాత్మికముగా ఎంతో నష్టమును తెచ్చుకొన్నవాడ వగుదువు కుంభకర్ణుడవు కాబోకుము. జ్ఞానదేవునివలె యోగివి అగుము.

శీతాకాలమున చన్నీటి స్నానము చేయనక్కర లేదు మానసిక స్నానము చాలును. "నే నిప్పుడు ప్రయాగయందలి పవిత్ర త్రివేణిలోగాని కాశీయందలి మణికర్ణికాఘాటు నందలి గంగానదిలోగాని స్నానము చేయుచున్నా"నని మానసికముగ భావించి అనుభవించుము. పవిత్రాత్మను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుము. "నేను పవిత్రాత్మను" అని తలంచుము. ఇది జ్ఞానగంగయందు చేసెడి మహిమాన్వితమగు జ్ఞాన-స్నానము. ఇది మిక్కుటముగు పవిత్రకారి. పాపములన్నియూ దీనివల్ల దగ్ధమైపోవును. వెంటనే కాలకృత్యములను(Calls of nature) తీర్చుకొనుము. పళ్ళు తోముకొనుము. పళ్ళు తోముటలోను, స్నానము చేయుటలోను ఎక్కువ కాలమును వ్యర్థపుచ్చకుము. చురుకుగా నుండుము. త్వరత్వరగా కానిమ్ము. సంసిద్ధుడవుకమ్ము. ఆలసించినచో బ్రహ్మముహూర్తము దాటిపోవును. ఈ పవిత్ర సమయమును జపధ్యానములకై వినియోగించుము.

చేతులు, ముఖము, పాదములను త్వరగా కడుక్కొనుము. ముఖముపైనను, శిరస్సుపైనను చన్నీరు చలు

కొనుము. ఇట్టుల చేసినందువల్ల మెదడు, కళ్ళు చల్లబ
సిద్ధ, పద్మ లేదా సుఖాసనములో కూర్చొనుము. బ
శిఖరముపై నెక్కుటకు ప్రయత్నించుము.

నీవు పెందలకడ నిద్రలేచు అలవాటు లేకున
అలారం గడియారమును సంపాదించుము. అలవాటు ఐ
తరువాత కష్టము వుండదు. అప్పటినుంచి నీ ఆంతరికమ
(Subconscious mind) విధేయతగల సేవకునిగా మా
చెప్పిన వేళకు నిన్ను నిద్రలేపును.

నీకు దీర్ఘకాలమునుంచి వున్న మలబద్ధవ్యాధి పో
వైనచో, ముఖప్రక్షాళనము అయినవెంటనే ఒక గ్లా
చన్నీళ్లో లేదా గోరువెచ్చని నీళ్లో త్రాగుము. హఠ
శాస్త్రములో దీనిని 'ఉషఃపాన' చికిత్స యందురు.
చేసినందువల్ల సుఖవిరేచన మగును. త్రిఫలా జలమును
త్రాగవచ్చును. రాత్రిసమయమున ఒక గ్లాసెడు చన్నీ
రెండు కరక్కాయలు, రెండు తానికాయలు, రెండు
కాయలను నానబెట్టుము. ఉదయమున ముఖప్రక్షా
అయిన తరువాత ఆ నీటిని త్రాగుము. ఈ మూడింటి
పొడుము (పౌడరు)నూ సిద్ధముగానుంచుకొని, నీటిలో
రెండు టీ చెంచాల పొడుమును పై ప్రకారము న
త్రాగవచ్చును.

నిద్రలేచిన వెంటనే కాలకృత్యములను తీరు
అలవాటు చేసుకొనుము. నీవు చేసిన పురాతన పాపమ
నివారణకు నట్టి దీర్ఘకాలమునుంచి వున్న మలబద్ధము

బాధపడుచున్నచో, నిదుర లేచిన వెంటనే ధ్యానము చేయుము. అట్టి సందర్భములో ఉదయసమయపు ధ్యానము ముగిసిన పిమ్మట ఒక కప్పు వేడిపాలు త్రాగి ఆ పిమ్మట కాలకృత్యములను తీర్చుకొనవచ్చును.

నిదుర లేచిన వెంటనే జప, ధ్యానములను చేయుము. ఇది చాల ముఖ్యము. జప ధ్యానములను ముగించిన తరువాత ఆసన ప్రాణాయామములు, గీత మరియు తదితర ధార్మిక గ్రంథములనూ చదువవచ్చును.

సంధ్యాసమయములు కూడ ధ్యానముచేయుటకు అనుకూలమైన సమయములే. బ్రహ్మముహూర్తమునందును, సంధ్యాసమయము లందునూ సుషుమ్నానాడి పనిచేయుచుండును. సుషుమ్నానాడి సంచరించుచున్న సమయములలో ఎక్కువశ్రమ లేకుండా గాఢధ్యానము మరియు సమాధి స్థితిలో ప్రవేశించగలుగుదువు. ఇందువల్లనే ఋషులు, యోగులు మరియు శాస్త్రగ్రంథము లన్నియూ యీ రెండు కాలములను గురించియూ గొప్పగా వర్ణించినవి. శ్వాస రెండు ముక్కులందును సంచరించుచున్నప్పుడు సుషుమ్నా నాడి పనిచేయుచున్నదని తెలిసికొనుము. సుషుమ్నానాడి సంచరించుచున్న సమయములలో ధ్యానమునకు కూర్చొని ఆత్మశాంతిని అనుభవించుము

జపముగాని ధ్యానమును గాని ప్రారంభించునప్పుడు ఏవైన కొన్ని దైవస్తోత్రములను గాని, గురుస్తోత్రములను గాని చదువుము. లేదా 'ఓం' ను పండ్రెండుమారులు ఉచ్చ

రించుము, లేదా అయిదు నిమిషములపాటు సంకీర్తన చేయుము. ఇటుల చేసినచో మనస్సునకు ఉత్సాహము వచ్చును, నిద్రమత్తు, బద్ధకములు తొలగిపోవును. శీర్షాసనముగాని, సర్వాంగాసనముగాని లేదా మరి ఏ యితర ఆసనమునైన అయిదు నిమిషములపాటు అభ్యసించుము. అయిదు నిమిషములసేపు ప్రాణయామము చేయుము. పై చెప్పిన వాటిలో ఏది చేసినప్పటికిని, నిద్రమత్తు బద్ధకములు తొలగిపోయి ధ్యానము చేయుటకు కావలసిన అర్హతను నీకు లభింపజేయును.

మానవుడా! బ్రహ్మముహూర్తము సమీపించినది. గుర్తు పెట్టుకుము. శయ్యపై పడుకొని యిటునటు దొరలకుము దుప్పటిని అవతలకు నెట్టుము. లెమ్ము, తీవ్రముగ ధ్యానించుము. ఆత్మానందము ననుభవించుము.

5. ధ్యానము చేయు గది

ధ్యానము చేయుటకుగాను ఒక గదిని ప్రత్యేకించి తాళమువేసి యుంచుము. ఇది చాల అవసరము. ఆ గది లోనికి ఎవరినీ రానియ్యకుము. దానిని పవిత్రముగా వుంచుము. ధ్యానమునకుగాను గదిని ప్రత్యేకించుటకు నీకు అవకాశము లేనియెడల, గదిలో ఒక మూలను తెర అడ్డముపెట్టి ఆ భాగమును ధ్యానపుగదిగా నొనర్చుకొనుము. ఉదయ సాయంత్రములందు అగరుపుల్లలు మరియు కర్పూరమును వెలిగించుము. కృష్ణుడు, శివుడు, రాముడు, దేవి, గాయత్రి, లేదా గురువుయొక్క లేదా క్రీస్తుయొక్క లేదా బుద్ధునియొక్క

పటమును గదియందుంచుము. ఆ పటమునకు ఎదురుగా నీవు కూర్చొను ఆసనమును ఏర్పరచుకొనుము. గీత, రామాయణము భాగవతము, ఉపనిషత్తులు, వివేక చూడామణి, యోగవాసిష్ఠము, బ్రహ్మసూత్రములు, బైబులు, జెందవెస్తా, ఖురాను మొదలుగాగల పుస్తకములను ఆ గదిలో వుంచుము.

మహాత్ములు, యోగులు, భక్తులు, జగద్గురువుల యొక్క పటములను గదిలో తగిలించుము. గదిలో ప్రవేశించుటకు ముందు స్నానము చేయుము. లేదా ముఖము, చేతులు కాళ్ళను కడుగుకొని గదిలో ప్రవేశించుము. దేవతా విగ్రహము ముందు ఆసనముపైన కూర్చొనుము. భజనపాటలనుగాని గురుస్తోత్రములనుగాని పాడుము. తరువాత జపము, ధారణ మరియు ధ్యానములను అభ్యసించుము

ఆ గదిని దేవాలయమువలె భావించుము. పవిత్రము భక్తిపూర్వకమునగు మనస్సుతో ఆ గదిలో ప్రవేశించవలెను. అసూయ, కామము, లోభము మరియు క్రోధముతో కూడియున్న సంకల్పములను ఎన్నడును ఆ గదిలో రానివ్వరాదు. ప్రాపంచిక సంబంధమగు మాటలు అచ్చట పనికిరావు. మనము ఉచ్చరించెడి ప్రతివాక్కు భావించెడి ప్రతి సంకల్పము, చేసెడి ప్రతిపనియూ వ్యర్థము కానేరదు. అవి గదిచుట్టూ ఆవరించియున్న ఆకాశతత్త్వమున ప్రతిబింబించి మనస్సుమీద తమ ప్రభావమును చూపును.

మంత్రమునుగాని భగవన్నామమునుగాని ఉచ్చరించినప్పుడు వాటివలన ఏర్పడెడి శక్తివంతమగు కంపనములు

గదియందలి ఆకాశ భాగమున నిలచియుండును. ఆరుమాసముల లోపల ఆగదిలో పవిత్రతను, శాంతిని అనుభవించెదవు. ప్రాపంచిక విషయములవల్ల నీ మనస్సు చీకాకుపడిన ప్పుడు, ఆ గదిలో కూర్చొని ఒక అరగంటసేపు భగవన్నామమును స్మరించుము. వెంటనే నీ మనస్సులో గొప్ప మార్పు వచ్చును. సాధనచేసి యీ అనుభవములను పొందుము. నీ యింటియందే, ముస్సోరీ, డార్జిలింగ్, సిమ్లా, ఉదకమండలములలో పొందెడి ఆనందమును పొందెదవు మార్పుకోసము నీవు పర్వత ప్రదేశమునకునూ వెళ్ళనక్కరలేదు. యోగ సాధనతో సాటివచ్చునది మరేదియూ లేదు.

6. ధ్యానమునకు పనికివచ్చు ప్రదేశములు

"సమముగాను (చదునుగాను), రాళ్లు, నిప్పు, గాడ్పు, దుమ్ము, తేమ, మరియు ధ్యానమునకు విఘ్నము గలిగించు ధ్వనులున్నూ లేని ప్రదేశమున్నూ, ఆకర్షకము మరియు నేత్రానందకరమూ అగు ప్రాకృతిక సౌందర్యమును గలిగి, ధారణాభ్యాసమునకు అనుకూలించు నూతులు, గుహలు, మంచి నీరూ లభించునట్టి ప్రదేశములలో యోగసాధన చేయవలెను"—శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు 2-10

ఆధ్యాత్మికమార్గములో పురోగమించిన పిమ్మట యీ ప్రపంచము నీకు అనుకూలపడదు. ఇచ్చట ఎన్నో విఘ్నములు గలవు. పరిసరములు (Environments) నీకు సాధనలో తోడ్పడవు నీ స్నేహితులే నీకు ప్రబల శత్రువులు. నీకు వున్న అవకాశమునంతను వ్యర్థసంభాషణలతో వారు

దుర్వినియోగము చేయింతురు. ఇది తప్పించుకొనుటకు వీలు లేని విషయము. వ్యాకులపడుదువు. చికాకు నొందెదవు అంతట నీ వా పరిసరములనుండి బయటపడుటకై ప్రియత్నింతువు. కాలము, ధనము, వ్యర్థమైన తిరుగుడులనుండి తప్పించుటకై ధ్యానమునకు పనికివచ్చు కొన్ని ఉత్తమ ప్రిదేశములను చెప్పెదను. వాటిలో ఏదో ఒక ప్రిదేశమును ఎంచుకొనుము. ఆప్రిదేశము సమశీతోష్ణముగలదై, ఎండాకాలము, వానాకాలము మరియు శీతాకాలములలో నీ శరీరతత్వమునకు సరిపడునట్టిదై యుండవలెను. దృఢనిశ్చయముతో ఒకే ప్రిదేశమున మూడుసంవత్సరములపాటు నీవు వుండవలెను. ప్రితి ప్రిదేశమునందును కొన్ని సదుపాయములు, కొన్ని అసదుపాయములూ (Disadvantages) వుండును; కావున సదుపాయములు ఎక్కువగానూ, అసదుపాయములు తక్కువగానూ వుండెడి ప్రిదేశమునే ఎంచుకొనవలెను ఈ ప్రిపంచమున ప్రితివిషయమూ ఒకదానిపై మరొకటి ఆధారపడియున్నది. ప్రిపంచమంతయూ తిరిగినప్పటికిని, అన్ని దృష్టికోణములందును పూర్తిగా తృప్తికరముగా నుండెడి ప్రిదేశము లభించుట అనుమానాస్పదము జపము, ధ్యానము మరియు ప్రార్థనములద్వారా నీకు పనికివచ్చెడి ఆధ్యాత్మిక వాతావరణమును నీవే సృష్టించుకొనవలెను. సంపూర్తిగా ఆదర్శవంతముగా వుండెడి ప్రిదేశమును సంపాదించుట అసంభవము. ఏదేని అసౌకర్యము కలిగినంత మాత్రముననే ఆ ప్రిదేశమును మార్చరాదు. ఆప్రిదేశమునే

అంటిపెట్టుకు వుండవలెను తరుచుగా యిచ్చటకు - అచ్చటకు పోయినందువల్ల ఏలాభమూ వుండదు. ఒక ప్రదేశమును మరియొక ప్రదేశముతో పోల్చి చూడకుము. మాయ నిన్ను అనేకవిధముల భ్రమపెట్టును. వివేకమును తర్కమును సహాయముగ గొనుము 'దూరపుకొండలు నునుపు' అన్నటుల, నీవు సిమ్లాలో వున్నప్పుడు ముస్సోరీ ఎక్కువ ఆకర్షవంతముగ కనిపించును. అదేరీతిని ముస్సోరీలో వున్నప్పుడు సిమ్లా ఎక్కువ ఆహ్లాదకరమైనదిగా కనిపించును. మనస్సునూ యింద్రియములనూ ఎన్నడును విశ్వసించకుము ఇంద్రియ వ్యామోహములకు ఎన్నడును లోబడబోకుము జాగ్రత్తగా వుండుము

నేను ప్రప్రథమముగా హృషీకేశము మరియు ఋషికేశీరీతి-యనెడి ప్రదేశములను సూచింతును ధ్యానమునకీ ప్రదేశములు ఎంతో తోడ్పడును. ఇచ్చటి ఆకర్షణ మరియు ఆధ్యాత్మిక ప్రభావములు అత్యద్భుతములు. కుటీరమును నిర్మించుకొని యిచ్చట ఉండవచ్చును. ఉత్తరకాశి, బ్రహ్మపురి, గరుడాచెట్టి, నీలకంఠ: (హృషీకేశమునకు దగ్గరలో) కూడా చక్కని ప్రదేశములే. ఆల్మోరా, నైనిటాల్ లు కూడా మంచివే. గంగ, నర్మద, యమునానదుల ఒడ్డుననున్న ఏగ్రామమైనను పనికివచ్చును. కాశ్మీరునందలి కుల్గాంలోయ, చంపాలోయలు కూడా మంచివే గుహాజీవితము గడుపదలచువారలు హృషీకేశమునకు పదునాల్గు మైళ్ళ దూరములోనున్న వశిష్ట గుహకు వెళ్ళుము. ఈ గుహలో రామతీర్థస్వాములవారు

కొంతకాలము నివసించిరి. పరిసరగ్రామములనుండి పాలు దొరుకును. హృషీకేశమునకు దగ్గరలోగల బ్రహ్మపురియందలి రామగుహ కూడా ఆకర్షవంతమైన ప్రదేశమే. కాలీకమ్లీవాలా క్షేత్రమునుండి పదిహేను రోజులవరకు సరిపోను ఆహారపదార్థములు లభించును. హిమాలయములందలి టెహ్రీకి దగ్గరలోవుండు బరుఘీ గుహ కూడా మంచిదే. టెహ్రీకి సమీపములో ధ్యానమునకు పనికివచ్చు పెక్కు గ్రామములు గలవు, మురళీధరుడనే ఒకరు చక్కని తోటలో ఒక అందమైన పక్కా కుటీరమును కట్టించియున్నారు. అచ్చట కూడా నీవు ఉండవచ్చును. ఆబూ పర్వతము కూడా అందమైన చల్లని ప్రదేశము.

ధ్యానముచేయుటకు చల్లగావుండెడి ప్రదేశములు కావలెను. వేడిగావుండెడి ప్రదేశములలో మెదడు అతి త్వరగా అలసిపోవును. చల్లని ప్రదేశములలో ఇరువదినాల్గు గంటలూ ధ్యానము చేసికొనవచ్చును. అచ్చట నీకు అలసట రాదు. ఆళ్వారు, లిండి మహారాజాలు ఆబూపర్వతము మీద చక్కని గుహాలను నిర్మించి, విద్యావంతులు యోగ్యులు అయిన సాధువులకు మాత్రము భోజనాది సౌకర్యములను కూడా ఏర్పరచిరి. లక్ష్మణఝూలా కూడా మంచి ప్రదేశమే. క్రొత్తగా కుటీరములు కట్టుకొనుటకు యిచ్చట కావలసినంత చోటు వున్నది. కాన్పూరుకు సమీపంలోగల బ్రహ్మావర్తము కూడా మంచి ప్రదేశమే యమునానదీ తీరమున మధురకు ఏడుమైళ్ళ దూరములో ధ్యానమునకు పనికి

వచ్చు చక్కని ప్రదేశములు చాలా గలవు, ఉత్తరకాశీ చక్కని ఆధ్యాత్మిక స్పందనములుగల ప్రదేశము, లక్ష్మేశ్వర్ అనే ఏకాంతప్రదేశమునందు కూడా ఉండవచ్చును.

ధ్యానమునకు పనికివచ్చు ముఖ్య ప్రదేశములు

1 హృషీకేశము 2 హరిద్వారము 3 ఉత్తరకాశి 4 కంకాళ్ (హరిద్వారము దగ్గర) 5 బదరీనారాయణ్ 6 దేవప్రయాగ (హిమాలయములో) 7 గంగోత్రి (హిమాలయములో) 8 అయోధ్య 9 అబూపర్వతము 10 నాసిక 11 కాశీ 12 బృందావనం 13 శ్రీనగరు 14 ఆల్మోరా 15 నైనిటాలు 16 బెంగుళూరు 17 పూరీజగన్నాథం 18 ద్వారక 19 పండరీపురము 20 తిరువత్తియూరు (మదరాసు) 21 అలంది (పూనా దగ్గర) 22 జుహూ (బొంబాయి) 23 తిరువెంగోయికొండలు (దక్షిణఇండియా) 24 తిరుపతికొండలు 25 పాపనాశనం (తిరునల్వేలిజిల్లా).

(పై ప్రదేశములలో ఏదైన ఏకాంత ప్రదేశమును ఎంచుకొనుము).

గంగ, యమున, కావేరి, గోదావరి, కృష్ణ, తామ్రపర్ణినదీతీరమున ఏ ప్రదేశమైనా, ఏ గ్రామమైనా ధ్యానము చేయుటకు పనికివచ్చును. సమశీతోష్ణంగావుండే ఏ ప్రదేశమైనా ఎంచుకొనుము.

ప్రపంచమందంతటను అన్నింటికంటె ఉత్తమమైన ప్రదేశము హృషీకేశము. ఇచ్చటి ఆధ్యాత్మిక స్పందనములు

ఆత్మోన్నతిని కలిగించును. ప్రాకృతికదృశ్యము అత్యాకర్షకము, అందమైన ప్రదేశము.

ముస్సోరీ, డార్జిలింగ్, సిమ్లా, ఉదకమండలం, కొడైకెనాల్ మొదలగు కొండప్రదేశములన్నియూ చల్లని ప్రదేశములే. అచ్చటి ప్రాకృతికదృశ్యముకూడా అందముగా వుండును. కాని అవి రాజసిక ప్రదేశములు. అచ్చట ఆత్మోన్నతికరమగు ఆధ్యాత్మికస్పందనములు వుండవు. లోకులు కాలక్షేపమునకు, విలాసమునకూ, వాతావరణమును కలుషితమొనర్చుటకూ అచ్చటకు వెళ్లుదురు. కాన అవి ధ్యానమునకు తగవు.

ప్రారంభదశలో లైబ్రరీ, వైద్యసహాయము, రైల్వే సేవను మొదలగాగల కొన్ని సౌకర్యములువున్న ప్రదేశమునే ఎంచుకొనవలెను. ఫలములు, పాలు దొరికే ప్రదేశముగా వుండవలెను అటుల కానిచో ఒకేతావున ఎక్కువకాలము వరకు సాధనచేయుట కష్టకరమగును. సాధనలో వృద్ధిపొంది, దేహాధ్యాసకు అతీతుడవైన పిమ్మట నీవు ఏ ప్రదేశమునందైనను వుండవచ్చును.

ఆత్మజ్ఞానము పొందుటకు ఏకాంతవాసము, తీవ్రధ్యానములు ఆవశ్యకము. గంగా నర్మదానదీతీరములు, హిమాలయ ప్రాకృతిక దృశ్యములు, పుష్పోద్యానములు, పవిత్ర దేవాలయములు - ఇవి మానసికోన్నతిని కలుగజేసి ధారణాధ్యానములు చేసికొనుటకు తోడ్పడును. అట్టి ప్రదేశములను ఆశ్రయించుము.

ఏకాంతప్రదేశము, ఆధ్యాత్మిక స్పందనములు గలిగి చల్లగా వుండి సమశీతోష్ణముగా వుండెడి ప్రదేశము ధారణ చేసికొనుటకు ఆవశ్యకము,

7. ధ్యానము చేసికొనుటకై గుహాలలో నివసించుట

గుహాలో నివసించుట చాల శ్రేష్ఠమైనది. ప్రాచీన భారతీయ ఋషులు, యోగులూ హిమాలయములందలి గుహాలలో నివసించి తీవ్రమైన తపశ్చర్యయొనర్చిరి. గుహాలలో శీతోష్ణములు చాల సమానముగానుండును. గుహాలు చాల చల్లదనమునిచ్చును ఎండతీవ్రత గుహాలలో ప్రవేశింపజాలదు. శీతాకాలములలో సరిపడు వెచ్చదనము ఉండును. బాహ్య ధ్వనులేవియూ గుహాలో ప్రవేశింపవు నిర్విఘ్నముగా చక్కగా ధ్యానము చేసికొనవచ్చును. ఏకాంతతకూడ ఉండును. ఆధ్యాత్మికస్పందనములు ఆత్మోన్నతి నిచ్చునవిగా నుండును. ఆధునికసభ్యత యింకను అచ్చట ప్రవేశించలేదుగాన ప్రాపంచిక వాతావరణము అచ్చట వుండదు. గుహాలో నివసించుటవల్ల యీ ప్రయోజనములు ఉన్నవి.

హృషీకేశమునకు పదునాలుగు మైళ్ళదూరములో హిమాలయమున వశిష్టగుహ యనెడి అందమైనగుహవున్నది. అది వశిష్టమహర్షి తపస్సుచేసిన ప్రదేశము. అందువల్లదానికి ఆ పేరు వచ్చినది. చుట్టుప్రక్కలగల గ్రామములలో పాలు లభించును. టెహ్రీకి సమీపంలో బంచుఘీగుహాయనెడి మరియొక అందమైన గుహగలదు. హృషీకేశమునకు ఆరు

మైళ్ళ దూరమున నున్న నీలకంఠపర్వతములందు కూడ గుహలు గలవు.

ఆధునికవిద్య నభ్యసించి కోమలము దుర్బలమూ నగు శరీరము గలిగి పిరికివారుగా నుండెడి సాధకులకు గుహా జీవితము అనుకూలించదు. దృఢమైన బలిష్ఠమగు శరీరము, నిర్భయులు, అపారమగు సహనశక్తిగల సాధకుల కిది లాభించును. కొన్ని దివ్యసిద్ధులను పొందినవారు సా గుహాలలో నివశించవచ్చును. మూలికాపరిజ్ఞానముగలవారు, కాయకల్పాదులవల్ల శరీరమును బలిష్ఠముగా నొనర్చుకొన్న వారు, నిమికల్పమునుగాని, శుద్ధిచేసిన ముషిణిపిక్కలను (Purified Nux Vomica) గాని కొంతకాలము పుచ్చుకొని తమ శరీరమును పాములు తేళ్ళు మొదలగు విషజంతువుల విషములు బాధించకుండా వుండునటుల చేసికొన్నవారు, మంత్రసిద్ధిగలవారు, ఘాతుకజంతువులను వశమొనర్చుకొన గలవారు, శీతోష్ణములను ఆకలిదప్పులను సహించగలవారు, ప్రాపంచిక ఆకర్షణలు, ఇంద్రియవాసనలు, ప్రాపంచిక కార్యముల నన్నింటిని త్యజించినవారు, దీర్ఘకాలమువరకు ధ్యానము చేయగలవారు, ఆంతరిక నిష్కామము సిద్ధించినవారు మాత్రమే గుహాలలో నివశించదగుదురు.

దుర్బలులు, అనారోగ్యవంతులు, పరిపక్వము కాని ఆధ్యాత్మికభావములు గల యువకులు కొందరు, ఏవో కొన్ని ధార్మికగ్రంథములు చదివినందువల్లను, లేదా సాంసారికచిక్కులవల్లనో, లేదా ఆపదలవల్లనో కొద్దిగా వివేకము

వైరాగ్యము జనించినందువల్ల శారీరకమైన మానసికమైన ఏసాధనలూ చేయకుండా ఆకస్మికముగా హిమాలయములకు పరుగెత్తుకొని వత్తురు. మిక్కుటమైన జ్వరము వచ్చినప్పుడు థర్మామీటరునందలి మెర్క్యూరీ 103 డిగ్రీలవరకు వచ్చురీతిని, యిట్టివారికికూడా తారుణ్యోద్రేకపు పొంగు 112 డిగ్రీల వరకు వచ్చును. ఈ పొంగు వెంటనే చల్లారిపోవును హిమాలయములలో వుండలేక కొద్దిరోజులలోనే వారచ్చటినుంచి వెళ్ళిపోదురు కొందరికి గుహానివాసము గాలిరానందువల్ల సరిపడక చర్మవ్యాధులు, శరీరము పాలిపోవుట సంభవించును.

కైవల్య గుహా, ఆనందకుటీరము వంటి కృత్రిమ గుహలు, తగినంత గాలి వచ్చురీతిని మీ స్వగ్రామములో గాని, మీ ఆవరణయందుగాని లేదా ఏదైన ఏకాంత ప్రదేశమునందుగాని భూమిలోపల నిర్మించుకొనవచ్చును. రెండువైపులా గోడలూ, మధ్య ఖాళీస్థలము, గాలియొక్క రాకపోకలకు రెండు గొట్టములూ అమర్చి కట్టుకొన్నచో, గుహలోపల సరిపోను చల్లదనము వుండును ప్రతినిజమగు సాధకుడూ (ప్రజలమధ్య నివశించువారు) యీ విధముగా ధ్యానమునకు ఒక గుహను నిర్మించుకొనుట అత్యంత లాభకరము.

గుహానివాసములో మరియొక ఇబ్బందిగలదు. గుహలో చాలకాలమువరకు నివశించినందువల్ల తమోగుణము అలవడును. అతడు ఏవిధమగు పనియూ చేయనేరడు. మనుష్యులతో కలసి మెలసి వుండజాలడు. జనసమూహమనిన మిక్కు-

టముగ భయపడుదురు. కొద్దిమంది మనుష్యుల మధ్య వున్న ప్పటికిని అతనిమనస్సు చికాకుపడును. కొద్దిశబ్దము వినిపించి నప్పటికిని వ్యాకులపడును. ఈ విధానము 'సమ - దర్శనము' కానేరదు. పాక్షికాభివృద్ధియే యగును. గుహలో నివసించు నాతడు జనమధ్యమునకు వచ్చినప్పుడు కూడా ఒడుదుడుకులు లేని మానసికసమత్వమును అలవరచుకొనవలెను. ఆధ్యాత్మి కోన్నతిని గుర్తించదగు లక్షణ మిదియే.

ఒడుదుడుకులులేని, ప్రశాంతమైన, ఉత్సాహజనకమైన అద్భుతమగు గుహ నీ హృదయమునందున్నది. అది, ఉపనిషత్తులలో చెప్పబడిన హృదయగుహ ప్రాచీనకాలమందలి దత్తాత్రేయులు, శంకరుడు, యాజ్ఞవల్క్యుడు నివసించిన గుహ యిదియే ఇప్పటికి కూడ, ఆధునిక ఋషులు, యోగులు తమ మనస్సులను, యింద్రియములను అంతర్ముఖ మొనర్చి అచ్చట వసించుచున్నారు. వారు శాశ్వత ఆనందస్వరూపులై అమరత్వమనెడి అమృతపాన మొనర్తురు.

మీరెల్లరూ అద్వితీయ బ్రహ్మతో ఐక్యతను పొంది ఆ వింతయైన అద్భుతమగు గుహలో నివసింతురుగాక.

8. ధ్యానమునభ్యసించుటకుముందు

తల, మెడ, మొండెమును నిలువుగీతవలె తిన్నగా వుంచుము. భగవద్గీతలో 6వ అధ్యాయములో ఆసనమును గురించి వివరింపబడియున్న 11, 13 శ్లోకములను చదువుము. నాల్గుమడతలుపెట్టి ఒక కంబళిని పరచుము. దానిమీద ఒక మెత్తని తెల్లగుడ్డ పరుచుము. ఇదే చాలును. పులిచర్మము

గాని, జింకచర్మము గానిదొరికితే యింతకంటే శ్రేష్ఠము. పులిచర్మములో కొన్ని ప్రత్యేక ప్రయోజనములు గలవు. దానివల్ల శరీరమున త్వరగా విద్యుచ్ఛక్తి జనుంచుటే గాక, శరీరమునందలి విద్యుచ్ఛక్తిని బయటకు పోనివ్వదు. పులి చర్మము విద్యుచ్ఛక్తిమయము.

తూర్పుదిశకు గాని, ఉత్తరదిశకు గాని ముఖము నుంచుము. ఆధ్యాత్మికసాధకులెల్లరు యీ నియమమును పాటించితీరవలెను. ఉత్తరదిశకు ముఖము నుంచినందువల్ల హిమాలయమునందలి ఋషులతో సంబంధము ఏర్పడును. వారి స్పందనములవల్ల మిక్కుటమగు లాభము కలుగును

9, ధ్యానము చేయు విధులు ?

ధ్యానము, మౌనములు రెండున్నూ, ఆధ్యాత్మిక మార్గములో చాలాతోడ్పడగలవు. ధ్యానమువల్ల అపారమగు ఆధ్యాత్మికబలము, శాంతి, నూతన జవసత్త్వలు లభించును.

శాంతమైన మనస్సుతో ధ్యానము చేయవలెను. అటుల చేసినప్పుడే త్వరలో సమాని సిద్ధించును ఇంద్రియము లను వశపరుచుకొని, కోరికలులేనివాడవుగా వున్నచో శాంతమగు మనస్సు అలవడును. మోహాశ, ద్వైపీసంకల్ప ములను కలిగియున్నందువల్ల కోరికలు వసించును శాంతమగు మనస్సుగలవాడు రాజాధిరాజు, ప్రభువులకు ప్రభువు శాంత మనస్కుని స్థితి వర్ణనాతీతము.

ధ్యానధారణలలో నీమనస్సుచు అనేకవిధములుగ తరిఫీదు చేయవలసియుండును. అటుల చేసినయెడల స్థూల మనస్సు సూక్ష్మమనస్సుగా మార్పుచెందును.

నీవుచేసెడి ధ్యానము నిత్యజీవితములో రూపొంద వలెను. నీవుచేసెడి ప్రతిపనియందును శాంతి, సమరత్వములు వుండవలెను, ఎల్లప్పుడు శాంతమూర్తివై యుండవలెను. అటుల వుండగలిగినప్పుడే ధ్యానముయొక్క వాస్తవమగు ఫలమును అనుభవించగలవు.

ధ్యానము చేయు పద్ధతి

పైభాగములను (రొమ్ము, మెడ, తల తిన్నగానూ, మరియు యితర శరీరభాగములతో సమానముగానూ వుంచి, మనస్సును యింద్రియములను వశపరచుకొని హృదయ స్థితుడై, బుద్ధిమంతుడైనవాడు బ్రహ్మ (ఓం) యనెడి నావను ఆధారముగా గొని భయంకరమగు సంసార సముద్రమును దాటును.

ప్రాణములను జయించి, కోరికలను వశమొనర్చుకొని, నాసికలతో నెమ్మదిగా శ్వాసించుచూ, రథసారథి రథమును నడుపురీతిని పండితుడైనవాడు జాగరూకతతో పొగరుబోతు గుర్రములచే లాగబడుచున్న మనస్సుపైన ధ్యానముంచును.

పంచభూతాత్మకమగు (మన్ను, నీరు, తేజస్సు, గాలి, ఆకాశము) యోగియొక్క శరీరము యీ దిగువ చెప్పబడిన రీతిని ధారణాలక్ష్యమును పొంది, ధారణాగ్నిచే ఆతని శరీరము దహింపబడినప్పుడు వ్యాధి, వయస్సు, బాధలనునవి లేనిదిగా అగును.

శరీరము తేలికగను, వ్యాధులు లేనిదిగను, మనస్సు కోరికలు లేనిదిగను, ప్రకాశవంతమగు రంగు, మధుర

గాత్రము, ఆహ్లాదకరమగు వాసన (Smell) మలవిరోచనము బహు స్వల్పముగానూ వున్న సమయమున ఆతనికి మొదటి తరగతికి చెందిన ధారణ సిద్ధించినదని తెలిసికొనవలెను.

<u>సాధారణ సూచనలు</u>

లవణమునుగాని పంచదారనుగాని నీటిలో పూర్తిగా కలసిపోవునటుల చేయువిధముగా, నీ మనస్సును దైవీసంకల్పములతోను, దైవీ ఆనందము, దైవసన్నిధానము, ఆత్మోన్నతిని కలిగించెడి ఆధ్యాత్మిక సంకల్పములతోను కరిగిపోవునటుల చేయవలెను అటుల చేసినప్పుడు, నీవెల్లప్పుడూ దివ్యజ్ఞానమున స్థిరపడి యుందువు

తీవ్రముగా ధ్యానముచేసి సమాధి స్థితిని త్వరగా పొందగోరుచో అనుకువిషయములను శ్రద్ధగా పాటించవలెను అవి_మౌనము, తేలికయైన ఆహారము (లేదా పాలు, పళ్ళుగల ఆహారము, ఆకర్షవంతమగు ప్రాకృతిక దృశ్యములు గల ఏకాంతవాసము, గురువుతో వ్యక్తిగత సంబంధము, మరియు చల్లని ప్రదేశము.

నైతిక జీవితమును గడిపినయెడల మాత్రమే గాఢ ధ్యానస్థితి లభించగలదు. అటుపిమ్మట వివేకము మొదలుగాగల యితర సోపానములను కూడా మానసికముగ నిర్మించుకొనవచ్చును

మనస్సునకు ధారణను అలవరచి, ఆపిమ్మట ధ్యానము చేయవచ్చును. నీవు నైతికజీవితమును పాటించినకొలది, ధ్యానముచేసినకొలది, జననమరణ చక్రమునుండి తప్పించెడి

నిర్వికల్పసమాధిపట్ల అంతగా ఆసక్తి ఏర్పడుటయూ, నిర్వికల్ప సమాధి సిద్ధించుటయూ, అమరత్వమూ బ్రహ్మానందములు లభించుటయూ సంభవించును.

కృష్ణభగవానులు మురళిని చేగొని ఏమి బోధించితిరి ? మురళియొక్క సంకేతార్థమేమిటి? మురళి 'ఓంకార చిహ్నము' అహంకారమును విడువుము. నీ శరీరమనెడి మురళిని నేను మ్రోగించెదను నా ఇచ్ఛతో నీ యిచ్ఛను ఐక్యమొందనిమ్ము. "ఓం" శరణుజొచ్చుము నీవు నాలో ప్రవేశింతువు. ఆత్మోత్తేజకమగు ఆత్మయొక్క అంతర్నాదమును వినుము. శాశ్వత శాంతిలో విశ్రమించుము" అని కృష్ణభగవానులు తెలవిచ్చియున్నారు.

తేలికయైన ఆహారమును గైకొనుచూ, ధారణ మరియు ధ్యానములను అభ్యసించినయెడల సమాధి సిద్ధించగలదు. రెండుమూడు గంటలసేపు ధ్యానముచేయుము. అలసిపోయినచో, ఒక అరగంటసేపు విశ్రాంతి తీసికొనుము ఒక కప్పు పాలను త్రాగి మరల ధ్యానముచేయుము. ఈ రీతిని మరల మరల ధ్యానముచేయుము. సాయంత్రమున కొంతసేపు వరండాలో పచారుచేయవచ్చును. కొద్దినిమిషములపాటు కూడ మనస్సునందు ఏవిధమగు ప్రాపంచిక సంకల్పములనూ రానివ్వకుము.

విద్యార్థి తాను పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడైనందువల్ల భవిష్యత్తులో రానున్న లాభమును ఊహించుకొని, లెక్కలుగాని రేఖాగణితముగాని ప్రారంభమున విసుగుగాను అబోధకము

గాను వున్నప్పటికిని అభిరుచిని అలవరచుకొను రీతిని, నీవు కూడా ధ్యానమువలన భవిష్యత్తులో లభి చెసి అమృ తత్వము, పరమశాంతి, పరమానందములను ఊహించుకొని ధ్యానము చేయుట అలవరచుకొనవలెను.

నీవు పనుల (కర్మ) పట్ల అరుచి, ధ్యానముపట్ల మాత్రమే అభిరుచియూ గలవాడవైనచో, ఏకాంతవాసము చేయుచూ పాలు, ఫలములను మాత్రమే ఆహారముగ నొన ర్చుకొని జీవించవచ్చును. చక్కని ఆధ్యాత్మికోన్నతిని పొందెదవు. (కర్మ) పనులపట్ల అభిరుచియూ ధ్యానముపట్ల అరుచియూ ఏర్పడినచో కర్మల నొనర్చుటను మరల ప్రారంభించుము ఈరీతిగా క్రమసాధనవలన మనస్సును నియ మించవలెను.

అగ్నిజ్వాలపైన ఒక ఇనుపముక్కను వుంచుము. వెంటనే అది నిప్పువలె ఎర్రగానగును. తరువాత దానిని యివతలకు లాగుము. దానియొక్క ఎర్రదనము పోవును. నీవు దానిని ఎల్లప్పుడు ఎర్రగా వుంచదలచినచో, దానిని ఎల్లప్పుడు అగ్నియందు వుంచితీరవలెను. అదేరీతిని నీమన స్సును బ్రహ్మజ్ఞానాగ్నితో నింపియుంచదలచినచో, తీవ్ర ధ్యానముద్వారా మనస్సును బ్రహ్మజ్ఞానాగ్నితో సంబద్ధిత మొనర్చి యుంచవలెను. బ్రహ్మజ్ఞానమును నిరంతరము ప్రవహింపజేయవలెను. అంతట నీకు సహజావస్థ చేకూర గలదు.

రూపములు [Images]

ధ్యానమును ప్రారంభించుటకుముందు భగవానుని గురించిగాని బ్రహ్మమును గురించి (స్థూలరూపము లేదా సూక్ష్మరూపము) నట్టిగాని మానసికరూపమును ఏర్పరచుకొనవలెను. కృష్ణభగవానుని పటమును కనులతో చూచుచూ ధ్యానము చేయుటను స్థూలధ్యానమందురు అదేరీతిని, కనులుమూసి ఆకృష్ణుని రూపమును మానసికముగ కల్పించుకొని ధ్యానము చేయుటను కూడ స్థూలరూప ధ్యానమందురు; కాని యిది మొదటిదానికంటె ఎక్కువ సూక్ష్మమైనది. పరంజ్యోతిపై ధ్యానముచేయుట యింతకంటెను సూక్ష్మధ్యానము. మొదటి రెండునూ సగుణధ్యానములు, మూడవది నిర్గుణధ్యానము, నిర్గుణధ్యానమునందు కూడ ప్రాథమికావస్థలో మనస్సును నిలుపుటకు ఏదేని సూక్ష్మరూపమును ఆధారము చేసికొందురు. అనంతరము యీ సూక్ష్మరూపము కూడా తొలగిపోయి, ధ్యానముచేయువాడు, ధ్యానమొనర్చబడు వస్తువూ - రెండూ ఏకమగును ధ్యానము మనస్సునుండి ప్రారంభమగును.

సాధనకు సంబంధించిన సూచనలు

ధ్యానము చేయునప్పుడు ఎంతసేపటివరకు ప్రాపంచిక సంబంధమగు సంకల్పములు రాకుండా వుండగలిగితివో నోటుచేసికొనుము. మనస్సును జాగ్రత్తగా కాచియుంచుము. ఇరువది నిమిషములవరకు అట్లు వుండగలిగినచో, ఆకాలమును నలుబదినిమిషములవరకు పెంచుకొనుచూ రమ్ము. దైవీసంకల్పములతో మనస్సును మరల మరల నింపుము.

ధ్యానమున మనస్సు నిలుకడగా వున్నప్పుడు కనుపాపలు కూడా నిలుకడగా వుండును. శాంతమనస్కుడైన యోగియొక్క దృష్టి నిలుకడగా నుండును. రెప్పవాలుటే వుండదు. అతని నేత్రములు ఎర్రగా గాని, శుద్ధమైన తెలుపుగా గాని వుండును.

ఇంద్రియములు మరియు మనస్సూ ఐక్యమైన సమయములందు మాత్రమే బాహ్యకర్మలు గాని ఆంతరిక కర్మలు గాని జరుగును. సంకల్పమే వాస్తవమగు కర్మ. సాధనవలన మనస్సును జయించి, ఆవేశములను ఉద్రేకములనూ నియమించిన యెడల నీవెన్నడును మూర్ఖమైన లేదా చెడ్డపనులనూ చెయ్యవు. వివిధ ఉద్రేకములను, ఆవేశములను, ప్రవృత్తులనూ సరిదిద్దుటలో ధ్యానము ఎంతో తోడ్పడును.

విశాలాకాశముపై ధారణనుగాని, ధ్యానముగాని చేయుము. నిర్గుణధ్యానము చేయువారికి పనికివచ్చు సాధనలలో యిదొకటి. ఈవిధమగు ధ్యానమువలన పరిమితమగు రూపములను గూర్చి చింతించుటను మనస్సు విడనాడును. ఇటుల చేయగా చేయగా క్రమక్రమముగా మనస్సు శాంతసముద్రమున కలిసిపోవును. అది సూక్ష్మాతి సూక్ష్మముగా నగును.

కొందరు విద్యార్థులు కనులు తెరచియూ, మరికొందరు కనులు మూసియూ, మరికొందరు సగము (కనులు) తెరచియూ ధారణచేయుటకు ఇష్టపడుదురు. కనులుమూసి ధారణ చేసినందువల్ల బయటినుంచి ఏదుమ్మూ - ధూళీ వచ్చి కనులలో పడదు. మరికొందరు వెలుగులు (Lights)

ఈడ్పులు (Jerks) వల్లనూ బాధపడి, కనులు తెరచి ధారణ చేయుటకు యిష్టపడుచుందురు. కనులుమూసి ధారణ చేయు వారిలో కొందరికి అతి కొద్దికాలములోనే నిద్రవచ్చును. ప్రారంభకులలో కొందరికి కనులు తెరచి ధారణ చేయుటవల్ల మనస్సు యిటు - నటు పరుగులిడును. కావున లోకజ్ఞానమును ఆధారమొనర్చుకొని నీకు ఏవిధానము ఎక్కువగా తోడ్పడునో ఆవిధానమునే అవలంబించుము. తదితర విఘ్నములను తగినరీతిని తెలివితేటలతో నివారించుకొనుము.

ధ్యానాభ్యాసము నియమపూర్వకముగ చేయుచుండుము. విడువకుండా ధ్యానము చేయుచుండుట అత్యావశ్యకము. సాధకునకు యిందువల్ల సత్వర అభ్యున్నతి, అత్యధిక విజయము లభించును. ఒకవేళ నీకు చెప్పుకోదగినంత ఫలితములు సాధనలో లభించకపోయినప్పటికిని, ఓర్పు పట్టుదల విశ్వాసము మరియు ఉత్సాహములతో విడువకుండా సాధన చేయవలెను. ఇటుల చేసినచో కొంతకాలమునకు విజయము చేకూరును. ఇందేమాత్రము సంశయము లేదు. ఏపరిస్థితిలోనూ ఒక్కరోజుకూడా సాధనను మానకుము.

దైవీ సంకల్పములతోను, సాత్త్విక భావములతోనూ మనస్సును నింపుతూ వుండుము. ఇటుల చేయుటవలన మనస్సున నూతన గాడులు (Grooves) లేర్పడును. గ్రామఫోను ముల్లు గ్రామఫోను ప్లేటుపైన సన్నని గాడిని కోసుకొనుచు పోవురీతిని, సాత్త్విక చింతనమువల్ల మనస్సునందును

మెదడునందును నూతనమూ ఆరోగ్యకరమూ నగు గాడులు (grooves) ఏర్పడును.

మనస్సునకు ప్రాణము పైతొడుగు - సూక్ష్మ - మానసిక - ప్రాణ-స్పందనమువల్ల సంకల్పములు జనించును. ప్రాణాయామము చేసి, మనోనిలకడను అలవరచుకొని తద్వారా ధ్యానమున అభివృద్ధి పొందవచ్చును.

నిమ్మకాయరసమును గాని, చింతపండు రసమును గాని బంగారు గ్లాసులో పోసినచో అది పాడైపోదు. అటుల గాక, ఆరసమును యిత్తడిగ్లాసులో గాని రాగి గ్లాసులో గాని పోసినచో, వెంటనే అది పాడైపోవుటేగాక విషముగా మారును. అదేవిధమున, నిరంతర ధ్యానమును అభ్యసించెడి సాధకుని పవిత్ర మనస్సులో విషయవృత్తులు (Sensual Thoughts) ఏవైన వున్నచో, అవి ఆతనిని అపవిత్రుని చేయజాలవు. మరియు వికారమును జనింప (Passionate excitement) జేయవు. అపవిత్రమనస్కులగు మానవులలో ఇంద్రియవృత్తులు వున్నయెడల, వారు ఆయా యింద్రియ వస్తువులను గాంచినప్పుడు మనోవికారమును పొందుదురు.

శరీర ఆరోగ్యము

ఆసనము శరీరమునకు నిలుకడనిచ్చును. బంధములు, ముద్రలు శరీరమును దృఢమొనర్చును. ప్రాణాయామమువల్ల శరీరలాఘవము లభించును నాడీ శుద్ధివలన మనస్సునకు సామ్యావస్థ సిద్ధించును. ఈ యోగ్యతలనన్నిటిని సంపాదించిన

పిమ్మట మనస్సును బ్రహ్మముపై నిలుపవలెను. అట్టి స్థితియందే ధ్యానము సుఖముగను నిలుకడతోనూ సాగును

ఉదయము 4 గంటలకు 5 నిమిషముల సేపు శీర్షాసనము వేయుము. తరువాత 5 నిమిషములు విశ్రాంతి గైకొనుము. ఆ పిదప ధ్యానముచేయుము. ధ్యానము చక్కగా కుదురును.

ధ్యానమునకు ముందు 10 సాధారణకుంభకములు చేయుము, ఆ తరువాత ధ్యానమునకు కూర్చొనుము ప్రాణాయామమువలన తంద్ర, ఆలస్యములు (నిదురమత్తు, బద్ధకము) తొలగిపోయి. మనోనిలకడ ఏర్పడును.

ఒకవారము రోజులపాటు పాలు, ఫలములను మాత్రమే ఆహారముగ గైకొనుము. దీనివలన శరీరలాఘువము, సాత్విక తత్వము అలవడి ధ్యానము చక్కగా జరుగును. రాత్రిలందు ఒక అర్థశేరుపాలు మాత్రమే ఆహారముగా గైకొనుము. ఇందు వల్లకూడా ధ్యానము చక్కగా అలవడును. ఇందువల్ల నిద్రను సులభముగా జయించవచ్చును. రాత్రిలందు బరువైన ఆహారము గైకొనుటచే త్వరగా నిదురమత్తు వచ్చును.

ధ్యా నా స న ము

ఒకేసూటుగా నాల్గు లేక అయిదుగంటలసేపు ధ్యానము చేయువారు పద్మ మరియు వజ్రాసనముల జంటనుగాని, లేదా సిద్ధ మరియు వజ్రాసనముల జంటనుగాని ప్రారంభమున అలవరచుకొనుట మంచిది. ఒక్కొక్కప్పుడు రక్తము ఒక చోటుగా చేరుకొనుటవల్ల తొడలుగాని పాదములుగాని తిమ్మిరెక్కును. రెండు గంటలు అయిన తరువాత ఆసనమును

మార్చుము. పద్మ లేక సిద్ధాసనమునుండి వజ్రాసనములోనికి మారుటగాని లేదా కాళ్ళు పొడుగుగా జాపుటగాని చేయుము. గోడకుగాని దిండుకుగాని ఆనుకొనుము. వెన్నెముకను నిలువుగానుంచుము. ఇది సుఖముగావుండెడి ఆసనము. రెండు కుర్చీలను దగ్గరగాజేర్చుము ఒక కుర్చీమీద కూర్చొని, మరియొక కుర్చీమీద కాళ్ళుజాపుము. ఇదికూడా సుఖముగానే ఉండును.

ప్రారంభస్థితిలో ఉన్నవారికి యిది ఒక విధమగు ధ్యానము. ఏకాంతముగానున్న గదిలో పద్మాసనములో కూర్చొనుము. కనులు మూయుము. సూర్యప్రకాశముపైన గాని, చంద్రకాంతిపైనగాని, నక్షత్రశోభపైగాని, ఆకాశ సౌందర్యముపైనగాని ధ్యానముచేయుము.

ప్రా థ మి క అ వ శ్య క త లు

ప్రారంభంలో ధారణయందలి వివిధ విధానములలో మనస్సును తరిఫీదు చేయుము. చెవులను మూసి హృదయ మందలి అనాహతనాదములపై ధారణచేయుము. 'సోహం' జపము - చేయుచూ శ్వాసపైన ధారణచేయుము. ఏస్థూల విగ్రహముపైనైనా ధారణచేయుము. నీలాకాశముమీద ధారణచేయుము. సర్వవ్యాపకమైన సూర్యప్రకాశముపైన ధారణచేయుము. శరీరమందలి వివిధచక్రములపై ధారణ చేయుము సత్యం, జ్ఞానం, అనంతం, ఏకం, నిత్యం-మొదలుగా గల సుగుణములపై ధారణ చేయుము. చిట్టచివరకు, వీటిలో ఏదో ఒక ధారణకుమాత్రమే అంటిపెట్టుకు వుండుము.

ధ్యానము చేయుటలో కనులకు శ్రమ కలుగనివ్వరాదు. మెదడుకు కూడా ఆయాసము కలుగనివ్వరాదు. మనస్సుతో కీచులాడుటగాని పోరాడుటగాని పనికిరాదు. సడలించుము. (Relax) దైవసంకల్పములను శాంతముగ ప్రవహించనిమ్ము. ధ్యానలక్ష్యమును గురించి నింపాదిగా చింతించుము. తమంత తాముగా వచ్చెడి సంకల్పములను (Intruding Thoughts) నీవు బలవంతముగానూ ప్రయత్న పూర్వకముగానూ బయటకు నెట్టివేయకుము. ఆత్మోన్నతికరములగు సాత్వికసంకల్పములను మనస్సున ప్రవేశపెట్టుము. దుస్సంకల్పములు తమంత తామే తొలగిపోవును.

ధ్యానముచేయుట నీకు అధిక ఆయాసకరముగా నున్నచో కొన్నాళ్ళవరకు ధ్యానముచేసెడి కాలపరిమితిని తగ్గించుము. సుళువుగా వుండెడి ధ్యానమునే చేయుము. యథాప్రకారముగ ఆరోగ్యముగలవాడవైన పిమ్మట, ధ్యాన కాలపరిమితిని పెంచుము. సాధనా కాలమునందెల్లప్పుడును నీ వ్యావహారికజ్ఞానము (Common sense) నుపయోగించుచుండుము. ఈ విషయముపై నేను మాటి మాటికి నొక్కి చెప్పుచుందును.

10. ఎప్పుడు ఎచ్చట ధ్యానము చేయవలెను?

బ్రహ్మముహూర్త సమయమున ధ్యానము నభ్యసించుము. ధ్యానము చేయుటకిది శ్రేష్ఠమైన సమయము. పగటిసమయమున గాని రాత్రిసమయమున గాని నీమనస్సు నిర్మలముగానూ మరియు సాధ్యమైనంతవరకు నీసాధనకు

విఘ్నము రాకుండానూ వుండేసమయమునే ధ్యానము చేయుటకై ఎంచుకొనుము. రాత్రి నిద్రపోవుటకు ముందు ఒక మారు ధ్యానము చేసికొనవచ్చును. ఈసమయమున మనస్సు ప్రశాంతముగ నుండును. ఆదివారములందు కూడా బాగా ధ్యానము చేసికోవచ్చును. ఆరోజు శెలవుదినము గాన నీమనస్సు స్వేచ్ఛగా యుండును ఆదివారములందు తీవ్రముగ ధ్యానము చేయుము. పాలు - ఫలములను మాత్రమే ఆహారముగ గైకొన్నప్పుడుగాని ఉపవసించిన రోజున గాని చాల చక్కగా ధ్యానము కుదురును. ప్రతిసందర్భమునందును నీ లోకజ్ఞానమును ఆధారముగా గొని ధ్యానమువలన వీలైనంత ఎక్కువ ప్రయోజనమును పొందుటకై ప్రయత్నించుము.

రాత్రిలందు ధ్యానము చేయుము. రెండవమారు ధ్యానము చేయుట కూడ ఆవశ్యకమే. నీకు సరిపడునంత తీరిక లేనిచో రాత్రిలందు ఏ 10 లేక 15 నిమిషములపాటో ధ్యానము చేయవచ్చును. ఇందువల్ల రాత్రిలందు పీడకలలు రావు. నిద్రాసమయమున కూడ దైవీసంకల్పములు నిలచి యుండును. దీనివలన ఏర్పడెడి సత్సంస్కారములు అచట నిలచియుండును.

పట్టణములలో మేడగదిలో ఏకాంతముగ ధ్యానము చేసికొనుచో, అరణ్యమునందుండెడి ప్రశాంతికి తీసిపోని ప్రశాంతిగలవాడై ధ్యానము చేసికొననగును. కాని, హృషీకేశము ఉత్తరకాశీ గంగోత్రిలందువుండెడి అనుకూల ఆధ్యాత్మిక స్పందనములు అచ్చట ఉండవు. ఈ స్పందన

ములు మానసికోన్నతికి, ఏకాగ్రితను సిద్ధింపజేయుటకునూ మిక్కుటముగ తోడ్పడును. ఈ పవిత్రప్రదేశములలో ఋషులయొక్క ఆధ్యాత్మికస్పందనములు ఆకాశ ప్రదేశమున నిలువచేయబడి యుండుటవల్ల సాధకులకు ఎక్కువ లాభ కరముగా నుండును, ఇట్టి తావులందు వైరాగ్యము, సాత్త్విక భావములు. ధ్యానవృత్తి తమంత తామే అప్రియత్నము గనూ అనాయాసముగను లభించును. కొందరు స్త్రీలు హృషీకేశమున రైలుదిగి – "తంశ్రి ఎవరు? పుత్రులెవరు? ఇదిఅంతా మాయ. ఇది మిథ్య" – అని హిమాలయములను చూడగానే అనుచుందురు. ఆప్రదేశమునగల స్పందనము లలో యింతటి మహిమ వున్నది. యోగులు, ఋషులు ధ్యానమునకు పనికివచ్చు ఆధ్యాత్మిక స్పందనములు ఆప్రదేశ మున వున్నవో లేవో చూచినంత మాత్రముననే తెలసికొన గలరు.

జీవిత రహస్యమును తెలసికొనుటకు గాను నీకు ఒక మార్గము చెప్పబడినది ఆమార్గమే ధ్యానము. ప్రతిరోజూ ధ్యానము చేసి అమృతత్వము, పరమానందములను పొందుము.

గంగ, నర్మదా మొదలగు నదీతీరములు, హిమాలయ ప్రదేశము ఆకర్షణీయములగు పుష్పోద్యానములు పవిత్రదేవా లయములు– యివి మానసికోన్నతిని కలిగించి ధారణా ధ్యాన ముల నొనర్చుటకు తోడ్పడును

ఆధ్యాత్మిక స్పందనములుగల చల్లగానుండు (Cool Climate) ఏకాంతప్రదేశము ధారణచేయుటకు చక్కగా తోడ్పడును.

ప్రాతఃకాలమున నీ మనస్సు శుద్ధముగను శాంతము గను ఉండును. ఆ సమయమున అఖండమగు ప్రశాంతి మరియు ఆధ్యాత్మికోత్తేజనము ఉండును. యోగులు, ఋషులు ఆ సమయమున ధ్యానముచేసి ప్రపంచమునకంతకు తమ ఆధ్యాత్మికస్పందనములను పంపుదురు. ఆ సమయములో నీవు ప్రార్థన, జపము, ధ్యానములను చేయుచో వారి స్పందన ములవలన ఎంతో లాభము చేకూరును. నీవు ఆయాసపడ వలసిన అవుసరము వుండదు. ధ్యానవృత్తి తనంతతానే వచ్చును.

11. ధ్యానమునకు కావలసిన అవశ్యకతలు

మనస్సు నిర్విషయముగా (Free from thinking of Sense objects and their enjoyments) నుండుటనే ధ్యాన మందురు.

భగవానుడు యీ ప్రపంచమున గుప్తరూపమున నున్నాడు. మరియు నీ హృదయపద్మమునందు వసించియు న్నాడు. ఆతడు ఎదుటలేని భూస్వామి (Absentee landlord) ఆతనిని పవిత్రమగు మనస్సుతో ధారణ- ధ్యానముల నభ్య సించి కనుగొనవలెను. వాస్తవముగు 'దాగుడుమూత'లాట యిదియే.

ధ్యానము నొనర్చుటకుగాను ప్రతివస్తువునూ సాత్త్వి కముగ మార్చవలెను. ధ్యానముచేయు ప్రదేశము సాత్త్విక ముగానుండవలెను. ఆహారము సాత్త్వికముగా నుండవలెను. దుస్తులు సాత్త్వికముగానుండవలెను. సాంగత్యము సాత్త్విక

ముగానుండవలెను. సంభాషణ సాత్త్వికముగానుండవలెను. నీవు వినెడి ధ్వనులు, శబ్దములు కూడా సాత్త్వికమైనవిగా నుండవలెను. నీవు చేసెడి యోచనలుకూడా సాత్త్వికమైనవిగా నుండవలెను. నీవు చదివెడి చదువు సాత్త్వికముగా నుండవలెను. ప్రతిదీ సాత్త్వికముగావుండవలెను. అట్టిస్థితియందే సాధనలో తగిన అభివృద్ధి కాన్పించును. ఈ విషయము ప్రారంభస్థితిలో వున్నవారికి మరిన్ని ఆవశ్యకము.

ఆవశ్యకతలు

1. ధ్యానముచేయునప్పుడు మెదడు వేడి ఎక్కును. అందువల్ల ధ్యానముచేయుటకు ఉత్తరకాశి, హృషీకేశము, లక్ష్మణఝూలా, కంకాళీ, బదరీనారాయణ్ వంటి చల్లగా నుండెడి సాత్త్వికప్రదేశము కావలెను.

2. సాధనచేయుటకు కావలసిన శక్తి వుండవలెను.

3. మంచి సాత్త్వికమైన తేలికయైన పుష్టికరమైన ఆహారము వుండవలెను.

4. నిన్ను తగినమార్గమున పెట్టుటకుగాను అనుభవనీయుడగు ఆధ్యాత్మికగురువు కావలెను.

5. చదువుకొనుటకు మంచి పుస్తకములు వుండవలెను.

6. నీయందు తీవ్రవైరాగ్యము, తీవ్రముముక్షుత్వము, దృఢమైన వివేకము వుండవలెను.

7. బ్రహ్మతత్త్వము లేదా బ్రహ్మవస్తువును అర్థము చేసికొనుటకు కావలసిన తీక్ష్ణమైనట్టి శాంతమూ ఏకాగ్రమూ నగు సూక్ష్మబుద్ధి నీయందుండవలెను. అట్టి స్థితియందే బ్రహ్మ

జ్ఞానము లభించగలదు. పెక్కుమందికి పైన వివరించిన అనుకూల పరిస్థితులు ఉండవు. అందువల్లనే వారు ఆధ్యాత్మికముగ అభివృద్ధి గాంచలేకున్నారు.

మనస్సు సత్వగుణముతో నిండియున్నప్పుడే ధ్యానము చేయుటకు వీలగును. పొట్టను బరువుగా నింపరాదు. ఆహారమునకు మనస్సుకూ సన్నిహితసంబంధము గలదు. బరువైన ఆహారము హానికరము. పగలు 11 గంటలకు కడుపునిండా భోజనము చేయుము. రాత్రులందు అర్థశేరుపాలు త్రాగుము. ధ్యానముచేయువారు రాత్రులందు తేలికయైన ఆహారము గైకొనవలెను.

ప్రతి మానవునియందునూ పెక్కుశక్తులు నిగూఢముగా వున్నవి అతను శక్తి మరియు జ్ఞానమునకు నిలయము. అతను ఔన్నత్యమును పొందినకొలదిని నూతనశక్తులను, నూతన గుణములను, నూతన సామర్థ్యములను పొందును. అంతట నాతను తన పరిసరములలో మార్పును తెచ్చి, యితరులను తనవైపుకు ఆకర్షించుకొనగలుగును. ఇతరుల మనస్సును వశమొనర్చుకొనగలుగును. ఆంతరిక ప్రకృతిని, బాహ్య ప్రకృతిని, జయించ గలుగును. సమాధి స్థితుడు కాగలుగును.

చీకటిగదిలో ఒక కుండ వున్నదనుకొనుము. ఆకుండలోపల ఒక దీపము వున్నదనుకొనుము. ఆకుండ బ్రద్దలైనచో గదిలోపల వున్న చీకటి తొలగిపోయి, గదియందంతటను వెలుతురు కాన్పించును. అదేవిధముగా, నిరంతర ఆత్మ

ధ్యానమువలన శరీరమనెడి కుండ బ్రద్దలైనచో, అనగా అవిద్య నాశనమై తద్వారా 'తాను దేహము' అనెడి భావము నశించి, దేహాధ్యాసకు అతీతుడై, ఆత్మయొక్క పరంజ్యోతిత్వము అంతటను గోచరమగును.

ఆసనము వాస్తవమునకు మానసికమైనదే. మానసిక పద్మాసనమునో మానసికసిద్ధాసనమునో అలవరచుకొనుము. మనస్సు అటు – నిటు పరుగులిడుచున్నచో శరీరము నిలుకడగా వుండదు. ఆసనస్థిరత్వము వుండదు. మనస్సు నిలకడ గలదియైనప్పుడు, లేదా బ్రహ్మముపై నిలిచినప్పుడు శరీర స్థిరత్వము తనంత తానే సిద్ధించును.

భగవంతుని గురించి నిరంతరము చింతించుచుండుము. మనస్సెల్లప్పుడు బ్రహ్మమువైపే పోవుచుండవలెను. అందమైన శిల్కుదారముతో నీమనస్సును భగవానుని పాద పద్మములకు బంధించుము. ఏవిధమగు ప్రాపంచిక వృత్తి నీమనస్సున ప్రవేశింపనివ్వకుము. శారీరక మానసిక, భోగములనుగూర్చి మనస్సునుయోచించనివ్వకుము ఇట్టిసంకల్పములలో చిక్కుకొని యున్నప్పుడు బాగా దండించుము అంతట. అది భగవానునివైపుకు మరలును. గంగానది నిరంతరము సముద్రమువైపునకే ప్రవహించుచుండునటుల నీ మనస్సునందు కూడా దైవీసంకల్పములు నిరంతరము భగవానునివైపుకు ప్రవహించుచూ వుండవలెను. గంటను మ్రోగించినందువల్ల ఏర్పడెడి ఏకస్వరనాదము ఎడతెగని ప్రవాహమువలె చెవియందు ప్రవేశించురీతిని నీమనస్సు కూడా ఎడతెగని ఏక

ప్రవాహమువలె భగవానుని వైపునకే ప్రవహించుచుండ వలెను. నిరంతరసాధన ద్వారా నీ సాత్త్వికమనస్సునుండి ఎడతెగని దైవీవృత్తి ప్రవాహము భగవానునివైపు ప్రవహించవలెను.

శూన్యమును గురించి చింతించుటయన ఉత్తమోత్తమమగు ధ్యానస్థితిని పొందుటయే.

నిది ధ్యాసనమునందునూ, నిరంతర ధ్యానమునందునూ వృత్తులు (Thinking) అంతమొందును. అప్పుడు 'అహం బ్రహ్మాస్మి' భావమొక్కటియే వుండును. ఈ భావముకూడా తొలగిపోయినప్పుడు నిర్వికల్పసమాధి లేదా సహజ-అద్వైత నిష్ఠ సిద్ధించను.

సూక్ష్మవస్తువును స్థూలరూపముల ద్వారా తెలిసికొనుటకు మానవుడు ప్రయత్నించును. మనస్సు పరిశుద్ధమొనర్పబడిన పిమ్మట, శ్రవణము మరియు బ్రహ్మచింతనముల ద్వారా పవిత్రమనస్సునందు సూక్ష్మరూపము ఏర్పరచుకొనబడును. పిమ్మట సూక్ష్మరూపము గంభీరమగు నిదిధ్యాసనమువలన తన అస్తిత్వమును కోల్పోవును. అటుపిమ్మట చిన్మాత్రి లేక కేవల అస్తిమాత్రమే మిగులును.

మనస్సును బ్రహ్మముగా భావించి పూజించవలెను. ఇది బౌద్ధిక పూజ (Intellectual Worship) ఇది ఉపాసనా వాక్యము.

మనస్సు బ్రహ్మము లేదా భగవానునియొక్క వ్యక్తరూపము. గతి (motion) యందు మనస్సు భగవానుడు.

మనస్సుద్వారా మాత్రమే బ్రహ్మమును చేరుటకు వీలగును; కావున మనస్సును బ్రహ్మముగా భావించి దానిపై ధ్యానము చేయనగును.

ఆత్మజ్ఞానమునకు సంబంధించిన గ్రంథములు చదివెడి పాఠకులు, ఫలితములకొరకై తొందరపడరాదు. నిరంతర నియమపూర్వక ధ్యానమువలన క్రమక్రమముగ మనస్సు పరిపక్వమై, అంతమున పరమాత్మను పొందెదరు.

అత్యంతశ్రద్ధతోను, అభిరుచితోనూ ఒక గ్రంథమును చదివినప్పుడు, దానిలోగల భావములపై మనస్సు నిలచియుండును. అదేవిధమున బ్రహ్మముపై చేయు నిర్గుణధ్యానమువలన మనస్సు ఒక్క ఆత్మపైన మాత్రమే నిలచియుండును.

ధ్యానము నొనర్చుటకు చక్కగా తరిఫీదైన పనిముట్టు (మనస్సు) కావలెను. అది శాంతముగను, నిర్మలముగను, పరిశుద్ధముగను, తీక్షణముగను, సూక్ష్మముగను, నిలుకడ గలిగి ఏకాగ్రమైనదిగానూ ఉండవలెను. బ్రహ్మము పవిత్రము మరియు సూక్ష్మముగాన, అట్టి బ్రహ్మమును చేరుటకు పవిత్రమగు సూక్ష్మమనస్సేకావలెను.

ఏదేని ఏకాంతప్రదేశమున పద్మ, సిద్ధ లేక సుఖాసనములో కూర్చొనుము. కోరికలు, ఉద్రేకములు, ప్రవృత్తుల (Impulses) న్నింటినుండి విముక్తుడవుకమ్ము. ఇంద్రియములను జయించుము. మనస్సును యింద్రియవాసనలనుండి మరల్చుము. అప్పుడు నీ మనస్సు శాంతముగను, ఏకాగ్రముగను మరియు సూక్ష్మముగాను అగును. ఇట్టి తరిఫీదుపొందిన

సుశిక్షిత మనస్సనేడి పరికరముతో పరమాత్మపై ధ్యానము చేయుము. తదితరమును గురించి తలంచకుము.

ఒక్క బ్రహ్మభావమును మాత్రమే ఎడతెగక నెమ్మదిగా ప్రవహించనిమ్ము. బాహ్యప్రాపంచిక భావములనన్నిటినీ నెమ్మదిగా బయటకు నెట్టివేయుము. 'ఓం'ను గాని 'అహం బ్రహ్మాస్మి'ని గాని మానసికముగా నిరంతరము జపించుచూ బ్రహ్మాకారవృత్తిని కలిగియుండుటకు ప్రయత్నించుము. 'ఓం'ను మానసికముగా జపించునప్పుడు అనంతత్వము, పరంజ్యోతిత్వము, పరిపూర్ణజ్ఞానము మరియు ఆనందభావములను కలిగియుండవలెను. మనస్సు బయటకు పరుగులిడుచో, 3½ మాత్రలుగల దీర్ఘప్రణవమును ఆరు పర్యాయములు నోటితో ఉచ్చరించుము. ఇటులచేయుటవలన విక్షేపము మరియు తదితర విఘ్నములూ నివారణయగును.

కఠినమూ మరియు బహుళమూనైన పనిచేసినందువల్ల మనస్సు అలసటను పొందును. కావున అది ఆత్మ కాదు. ఆత్మ అనంతశక్తినిలయము. మనస్సు ఆత్మయొక్క ఒక పనిముటుమాత్రమే. దానిని తగు క్రమశిక్షణ యందుంచవలెను. వివిధశారీరక వ్యాయామములను చేయుటద్వారా శరీరమును అభివృద్ధిచేయురీతిని, మానసికశిక్షణ, ధారణ మొదలగు మానసిక అభ్యాసముల ద్వారా మనస్సును తరిఫీదు చేయవలెను.

నీటియందు ఉప్పు కరిగిపోవురీతిని ధ్యానసమయమున తన అధిష్ఠానమగు బ్రహ్మములో సాత్త్వికమనస్సు కలసి పోవును.

'ఓం' విల్లు, 'మనస్సు' బాణము, 'బ్రహ్మము' గురి చూచి కొట్టవలశిన 'లక్ష్యము'. ధారణ చేయబడిన సంకల్పములుగలవానిచే పొందబడవలశిన వస్తువు బ్రహ్మమే. అటుల చేయబడినప్పుడు ఆతడుకూడా లక్ష్యముతాకినపిమ్మట బాణము లక్ష్యముతో ఐక్యమగురీతిని బ్రహ్మముతో.తన్మయుడగును.

ధ్యానయోగము నభ్యసించి మానసిక ధారణద్వారా బ్రహ్మజ్ఞానమును పొందదలచినచో అయిదారు సంవత్సరములపాటు లౌకిక వ్యాపారములను (Physical activtieis) మరియు అందుకు సంబంధించిన సంబంధము(Attachments) లను పూర్తిగా త్యజించవలెను. పత్రికా పఠనము, బంధుమిత్రులతో ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరముల నొనర్చుటను కూడా పూర్తిగా మానివేయవలెను. ఇందువలన మనోవ్యాకులత మరియు ప్రాపంచిక భావములు వృద్ధియగును. అయిదు లేక ఆరు సంవత్సరములపాటు ఏకాంతవాసము చేయుట అత్యావశ్యకము.

"నేను" (అహం) వున్నందువల్ల మనస్సు వున్నది 'మనస్సు' వున్నందువల్ల 'నేను' వున్నది. మనస్సునందుండెడి భావము 'నేను' ఒక్కటే. 'మనస్సు' మరియు 'నేను' - యివి అభిన్నములు 'నేను' నశించినప్పుడు మనస్సు నశించును. 'మనస్సు' నసించినప్పుడు 'నేను' నసించును. తత్త్వ

జ్ఞానముద్వారా మనోనాశ మొనర్చుట. 'అహంబ్రహ్మాస్మి' భావనద్వారానూ, తీవ్రనిధి ధ్యాసనము ద్వారానూ 'నేనును' చంపుము. మనస్సు నశించినప్పుడు లేదా సంకల్పములు అణగిపోయినప్పుడు, నామరూపములు లేకుండాపోవును, మరియు నీవు నీ లక్ష్యము (Goal) ను చేరుదువు.

12. ముహూర్తము ధ్యానము చేయు

ప్రప్రథమమున ఉదయము 4 నుండి 5 గంటలవరకు ఒకమారును, రాత్రులు 6 నుండి 8 గంటలవరకు ఒకమారును ధ్యానముచేయుము. ఆరుమాసములు లేదా ఒక సంవత్సరము అయిన తరువాత నీ మానసికస్థితి ననుసరించి సాయంత్రము 4 నుండి 5 గంటలవరకు మూడవమారు కూడా ధ్యానము చేయవచ్చును. ప్రతిపర్యాయమూ ధారణా కాలపరిమితిని రెండు గంటలవరకు పెంచవచ్చును. ఎండాకాలములో చెమట పోయును గాన యిబ్బందికరముగా నుండవచ్చును కావున, ఎండాకాలములో రెండుమారులు మాత్రమే ధ్యానమునకు కూర్చొనుము శీతాకాలములో ఈ కొరతను పూర్తిచేసుకో వచ్చును. ధ్యానమునకు శీతాకాలము ఎక్కువ అనుకూలమైన కాలము. హృషీకేశము, మునికీరీతి- అనెడి ప్రదేశములు ధ్యానమునకు ఎక్కువ అనుకూలపడును. ధ్యానమును ప్రప్రథమముగా అభ్యసించు సాధకులకు శీతాకాలము, వసంతఋతు ప్రారంభదినములున్నూ శ్రేష్ఠమైన సమయము. శీతాకాలములో మనస్సు త్వరగా అలసిపోదు. ఏమాత్రపు ఆయాసమూ లేకుండా 24 గంటలూ ధ్యానము చేయవీలగును. అందు

వల్లనే సాధువులు శీతాకాల ధ్యానమునకు హృషీకేశమును ఎంచుకొందురు. ధ్యానకాలపరిమితిని జాగరూకతతో క్రమ క్రమముగా పెంచ్చించుకొనుచూ రావలెను. నియమబద్ధముగాను, నిలుకడగానూ ధ్యానము చేయుచుండవలెను. అంతేగాని యిష్టము వచ్చినప్పుడు ప్రారంభించి, యిష్టములేనప్పుడు మాని క్రమవిరుద్ధముగా చేయరాదు. సాధనాకాలమునందంతటను లోకజ్ఞానమును మరియు వివేకమును సహాయముగ గైకొనవలెను. యోగశిఖరమును క్రమక్రమముగా, నెమ్మదిగా ఒక్కొక్క అడుగునిడుచూ సావధానముగా ఎక్కవలెను. కొద్దిరోజులపాటు కూడా సాధనను విడువరాదు.

'అహంబ్రహ్మాస్మి' భావనను ఒక్కక్షణమైనను నీవు విస్మరించరాదు. ఈశ్వరుని మరచుటయే వాస్తవమగు మృత్యువు. అదియే నిజమైన ఆత్మహత్య. అది ఆత్మద్రోహము. మహాపాపము.

13. ధ్యానమునకు కావలసిన యోగ్యతలు

నీమనస్సును బ్రహ్మభావముతో నింపి యుంచుటకు పూర్వము, దైవీభావముల యెడ నీవు పరిపాకము పొంది యుండవలెను. పరిపక్వత ప్రాప్తించిన పిమ్మటనే బ్రహ్మభావముతో నింపియుంచుట. ఆపిమ్మట ఒకక్షణమైనను ఆలస్యము లేకుండా బ్రహ్మజ్ఞానము సిద్ధించును. పరిపక్వత - పరిపూర్ణత- సాక్షాత్కారము (Assimilation-saturation realisation అనెడి త్రిపుటిని ఎల్లప్పుడు జ్ఞాపక ముంచుకొనుము.

ఆత్మచింతనము, వాసనానిర్మూలనము, ఇంద్రియ నిగ్రహము, ఆంతరిక జీవితములద్వారా నీయిచ్ఛాశక్తిని బలిష్ఠము, పవిత్రము మరియు నిరవరోధముగాను మార్చుము. ఆదివారములు మరియు శెలవురోజులందు ప్రతి క్షణమును ఆధ్యాత్మికోన్నతికై తప్పక వినియోగించవలెను.

ఒక మాసము రోజులపాటు రసగుల్లా (ఒక తీపి తిను బండారము) ను తిన్నచో, నీమనస్సున దానిపై అనురాగము ఏర్పడును. సన్యాసులయొక్క సాంగత్యమునందుండి, యోగ వేదాంతాది గ్రంథములను చదివినచో – పైవిధముగనే నీమనస్సున బ్రహ్మజ్ఞానముపట్ల అనురాగము ఏర్పడును. అనురాగము ఏర్పడినంతమాత్రమున చాలదు. తీవ్ర వైరాగ్యము, తీవ్రముముక్షుత్వము, ఆధ్యాత్మిక సాధనకు కావలసిన శక్తి, తీవ్రనిదిధ్యాసనము (ధ్యానము)లు కావలెను. అటుల చేసినప్పుడు మాత్రమేఆత్మజ్ఞానము లభించును.

బ్రహ్మజ్ఞానము పొందుటకు సదాచరణ (Virtuous life) మాత్రమే చాలదు. నిరంతర ధ్యానము అత్యావశ్యకము చక్కని సదాచార జీవితమువల్ల ధారణా ధ్యానములు చేయుటకు కావలసిన అర్హత మనస్సునకు లభించును – ఆత్మ జ్ఞానమువద్దకు నిన్ను గొంపోవునది ధారణ మరియు ధ్యానములే.

గీతలో అతి తరుచుగా 'మన్మనః, మత్పరః' అనెడి పదములు వచ్చును నీ మనస్సు నూటికి నూరుపాళ్ళు, అనగా సంపూర్తిగా భగవంతునకు అర్పించవలెనని వీటి భావము.

ఆటుల చేసినప్పుడే నీకు ఆత్మజ్ఞానము ప్రాప్తించును. ఏఒక్క మానసిక కిరణము బయటకుపోయినప్పటికిని, బ్రహ్మజ్ఞానమును పొందుట అసంభవమే యగును.

(మరికి) బురదగావున్న నీటిని చిళ్ళగింజ గంధము కలిపి శుభ్రము గా నొనర్చువిధమున, వాసనలతోను దుస్సంకల్పములతోను నిండియున్నందువల్ల మలినమైన నీ మనస్సును బ్రహ్మచింతనము ద్వారా శుద్ధమొనర్చవలెను. ఇటులచేసినప్పుడే వాస్తవమగు జ్ఞానోదయమగును.

ధ్యానమును అభ్యసించువప్పుడు, దానియొక్క ఫలములను పొందుటకై నీవు తొందరపడరాదు. ఒకయువతి అశ్వత్థవృక్షముచుట్టూ సంతానముకొరకై ప్రదక్షిణము చేసినదట. ఆమె ఆటుల ప్రదక్షిణముచేసి, వెంటనే తన పొట్టను 'బిడ్డ వున్నాడో లేడో' తెలిసికొనుటకై తడవిచూచుకొనినదట. ఎంత మూర్ఖత్వమో యోచించుము! బిడ్డకలుగుటకు ఆమె కొన్ని మాసములపాటు వేచియుండవలెను. అదేవిధమున, నీవు కొంతకాలమువరకు క్రమపూర్వకముగ ధ్యానము చేయవలెను. అటులచేయగా చేయగా మానసిక పరిపక్వత సిద్ధించును. ఆ పిమ్మట, ఆత్మ- సాక్షాత్కారమగును. కావున తొందరవల్ల లాభ మేదియూ లేదు.

గృహస్థులైన యోగసాధకులు యోగములో అభివృద్ధి గాంచిన పిమ్మట, ప్రాపంచిక వ్యవహారముల నన్నింటిని త్యజించవలెను అభివృద్ధిలోనికి వచ్చిన యోగసాధకులకు లౌకికపనులు విఘ్నకారులు. అందువల్లనే శ్రీకృష్ణభగ

వానులు గీతలో "ఆరురుక్షోర్మునేర్యోగం కర్మకారణ ముచ్యతే, యోగారూఢస్యతస్యైవశమః కారణముచ్యతే- యోగమును పొందగోరువానికి కర్మ (Action) సాధన మగును"- యోగారూఢునకు శమము కారణమగును(6-3శ్లో) అని చెప్పియున్నారు. కావున పనియూధ్యానమున్నూ పరస్పర విరుద్ధవస్తువులు (నీరు - అగ్ని, వెలుగు - చీకటులవలె),

నీవు ప్రతిదినమూ వైరాగ్యము, ధ్యానము మరియు ఓర్పు, పట్టుదల, కరుణ, ప్రేమ, క్షమ, పవిత్రత మొదలుగా గల సుగుణములను పెంపొందించుకొనవలెను. వైరాగ్యము మరియు సుగుణములున్నూ ధ్యానమునకు సహాయపడును. ధ్యానమువలన సాత్త్వికగుణములు పెంపొందును.

సర్వవ్యాపక బ్రహ్మభావనను కలిగియుండుము. పరి మితమగు దేహభావనను విడనాడుము. ఈ భావనతో వుండు టకు ఎల్లప్పుడు ప్రయత్నించుము.

ధ్యానసమయములో కనులెందుకు మూతుప్ర? కనులు తెరిచి ధ్యానముచేయుము. పట్టణమునందలి కోలాహలము మధ్యనున్నప్పటికిని నీవునీ మానసిక సమత్వమును (balance) కాపాడుకొనగలిగి యుండవలెను అటుల వుండగలిగినప్పుడే నీకు పరిపక్వతవచ్చినటుల గుర్తు. ప్రారంభస్థితిలో, నీవు చాలా దుర్బలుడవుగానుందువుగాన మనశ్చాంచల్యమును నివారించుకొనుటకై కనులు మూసికొనవచ్చును. కాని కొంతకాలమైన పిమ్మట కనులుతెరచి నడచునప్పుడు కూడా ధ్యానము చేయగలిగియుండవలెను. జగత్తుమిథ్యయనియూ,

జగత్తు లేనేలేదనియు, ఆత్మ ఒక్కటి మాత్రమే వున్నదనియూ తలంచుము. కనులు తెరచికూడా ఆత్మపై ధ్యానము చేయు గలిగినచో, నీవు బలవంతుడవని చెప్పనగును. అప్పుడు నీవు సులభముగా వ్యాకులతను పొందవు. వివిధ వ్యాకులతలకు, మనస్సు అతీతముగా నున్న సమయమున మాత్రమే నీవు ధ్యానము చేయగలుగుదువు.

ధారణ మరియు ధ్యానములలో వివిధరీతులలో నీమనస్సును తరిఫీదు చేయవలెను. అటుల చేసినప్పుడే స్థూల మనస్సు సూక్ష్మమనస్సుగా వగును.

క్రోధము, ద్వేషము, అసూయ మొదలుగాగల వృత్తులన్నియూ జపధ్యానములు చేయునప్పుడు సూక్ష్మ రూపమును ధరించును. అవి పలుచబరచబడును. సమాధి ద్వారా వాటిని పూర్తిగా నాశనమొనర్చవలెను. అంతట నీవు క్షేమముగా నుందువు. నిద్రితముగా నున్న వృత్తులు భయంకరమూ మరియు విశాలరూపములను దాల్చుటకై అవకాశముకొరకు ఎదురుచూచుచుండును. కావున నీవు ఎల్లప్పుడూ జాగరూకుడవై సావధానముగ నుండవలెను.

నిరంతరధ్యానము ద్వారా అజ్ఞానమువలన సంభ వించెడి పతనమును, వ్యతిరేకశక్తులనూ ఎదుర్కొనుము. శుద్ధముక్రమబద్ధమూ నగు విచారణద్వారా మనశ్చాంచ ల్యమును నిరోధించుము. మలినమనస్సు (Lower mind) యొక్క ఉత్తేజములను పెడచెవిని బెట్టుము. నీ ఆంతరిక దృష్టిని దైవీకేంద్రముపైకి మరల్చుము. యోగమార్గమున

ప్రయాణమొనర్చుటలో నీకు సంభవించెడి తీవ్రమగు విఘ్నములకు భయపడకుము. ధైర్యముతో నుండుము. పరమానంద లక్ష్యము చేరునంతవరకు సాహసముతో ముందడుగు వేయుము.

పెద్ద పట్టణములలో ఉదయము 8 గంటలప్పుడు మిక్కుటమగు కోలాహలము మరియు గల్లంతూ వుండును. ఉదయము 9 గంటలకు అంత ఎక్కువ కోలాహలమూ గల్లంతూ వుండదు. రాత్రి 10 గంటలప్పుడు యింకా తక్కువగా వుండును. 11 గంటలకు యింకనూ తక్కువగా వుండును. రాత్రి 1 గంటకు అంతటనూ ప్రశాంతముగా వుండును. ఇటులనే యోగసాధనను ప్రారంభించిన తొలిరోజులలో, మనస్సునందు అసంఖ్యాకమగు వృత్తులు వున్నందువల్ల మిక్కుటమగు కంగారు వ్యాకులతలు సంభవించును. క్రమక్రమముగ సంకల్పతరంగములు అణగిపోవును. అంతమున మానసిక మార్పులన్నియూ (Mental modification) అణచి వేయబడును, అంతట యోగి పరమశాంతిని అనుభవించును.

ఏదేని ఒక పెద్ద పట్టణమునందలి మార్కెట్టుగుండా నీవు పోవునప్పుడు, చిన్న చిన్న ధ్వనులనూ శబ్దములనూ నీవు గమనించజాలవు; కాని నీవు సాధారణముగా ధ్యానము చేయుటకు ఉదయసమయమున ప్రశాంతమగు గదిలో నీ స్నేహితునితో కూడా కూర్చొని యున్నప్పుడు, అతడు ఎంత నెమ్మదిగా చీదినప్పటికిని దగ్గినప్పటికిని నీవు గమనించ గలుగుదువు. అదేవిధముగా, నీవు ఏదేని పనిలో నిమగ్నుడవై

యున్నప్పుడు నీమనస్సులోగల దుస్సంకల్పములను గమనించ లేరవు. కాని ధ్యానమునకు కూర్చున్నప్పుడు మాత్రము వాటిని గమనించగలుగుదువు. ధ్యానమునకు కూర్చున్న సమయమునందు నీమనస్సున దుస్సంకల్పములు తలయెత్తుచో భయపడకుము. తీవ్రముగ జపధ్యానములను చేయుము. అవి వెంటనే తొలగిపోవును.

ధ్యానము చేయునప్పుడు, యింద్రియ విరుద్ధముగా మనస్సునందలి అధిష్ఠానము (Substratum) నుండి జనించెడి తలంపులను పాటించకుము, నీకు జ్ఞాపకములోనికివచ్చిన వివిధభావములు, దానికి సంబంధిన వివిధసాదృశ్యములు మరియు వ్యతిరేక సంకల్పములనన్నింటిని జాగరూకతతో విడచి పెట్టుము. నీ మానసిక శక్తినంతనూ, ఏ యితర భావము తోనూ పోల్చిచూడక ఆ ఏకాత్మ లేదా భగవంతునొక్కని పైననే ధారణచేయుము.

యోగసాధకుడగు విద్యార్థి అధిక ధనవంతుడుగా నుండరాదు. ఇందువల్ల ఆతడు ప్రాపంచిక వ్యామోహము లకు లోనుగావలసివచ్చును దేహమునకు కావలసిన ఆవశ్య కతలను నెరవేర్చుకొనుటకు కావలసిన డబ్బును అతడు వుంచుకొనవచ్చును. ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యము మనోవ్యాకులత లేకుండా చేయును. మరియు నిర్విఘ్నముగా సాధన చేసికొను టకు అవకాశమిచ్చును.

ప్రిప్రిథమంలో, ఉదయం 4 నుండి 4-30 గంటలవరకు ఒక అరగంటసేపుగాని, రాత్రిలందు 8 నుండి 8-30 గంటల వరకు ఒక అరగంటసేపుగాని ధ్యానము చేయవచ్చును. ధ్యానము చేసికొనుటకు ప్రాతఃకాలసమయము శ్రేష్ఠము. గాఢనిద్రానంతరము మనస్సు ఉల్లాసముగానుండును. పరిసరములందలి వాతావరణము ననుసరించి, ఆ సమయమున సత్త్వగుణ ప్రాధాన్యతయుండును. యోగవాసిష్ఠములో శ్రీరామునితో వసిష్ఠమహర్షి యీరీతిని చెప్పిరి. "ఓ రామా, ప్రారంభములో నీ మనస్సులో నాల్గవభాగమును ధ్యానమునకై వినియోగించుము. ఒక నాల్గవ భాగమును విశ్రాంతి లేదా మనోరంజనమునకు, ఒక నాలవభాగమును అధ్యయనమునకు, ఒక నాల్గవ భాగమును గురుసేవకూ వినియోగించుము. తరువాత 3/8 భాగపు మనస్సునుధ్యానమునకు, 1/8 భాగము విశ్రాంతి మనోరంజనమునకు, 3/8 భాగము అధ్యయనమునకు, 1/8భాగము గురుసేవకు వినియోగించుము". ఇచ్చట విశ్రాంతి, మనోరంజకములనెడి మాటలకు, గుడ్డలు ఉతుకుట, శుభ్రము చేయుట (ఊడ్చుట, తోముట) మొదలగు పనులని అర్థము. అంతేగాని, బంతి ఆట మొదలగునవి మాత్రముకావు. ఈ విశ్రాంతి ధారణ ధ్యానములను అభ్యసించిన తరువాత మనస్సునకు విశ్రాంతి (Relaxation) నిచ్చుటకు లేదా పనిలో మార్పుకొరకు మాత్రమే ఉద్దేశింపబడినది. అటుల చేయకున్నచో మనస్సు అలసటను అనుభవించి, పనిచేయు

టకు నిరాకరించును. ఆపిమ్మట ½ మనస్సు ధ్యానమునకు, ½ భాగము మనస్సు అధ్యయనమునకూ వినియోగించుము. క్రమక్రమముగా ధ్యానకాలమును పెంచుకొనుచూరమ్ము. రెండు మాసములు అయినపిమ్మట ఉదయం 4 నుండి 5 గంటలవరకు, రాత్రి 8 గంటలనుండి 9 గంటలవరకు ధ్యానము చేయుము. ఒక సంవత్సరము అయినపిమ్మట ఉదయము 1½ గంటలసేపు, రాత్రులందు 1½ గంటలసేపు ధ్యానము చేయుము. మూడవ సంవత్సరములో ఉదయము రెండు గంటలసేపు, రాత్రి రెండు గంటలసేపున్నూ, నాల్గవ సంవత్సరములో ఉదయము మూడుగంటలసేపు, రాత్రులందు మూడు గంటలసేపు ధ్యానము చేయుము. ఈ విధానము ఎక్కువ మందికి అనుకూలించును.

బుద్ధి సూక్ష్మత, మరియు మంచి జవసత్వములూ గల ఉత్సాహవంతుడగు సాధకుడు సాధనము ప్రారంభించిన మొదటి సంవత్సరమునందే ఆరుగంటలకాలము ధ్యానము చేయవచ్చును. ఉపనిషత్తులు, యోగవాసిష్ఠము, గీత, వివేక చూడామణి, అవధూత గీతలను కూడా అధ్యయనము చేయుచుండవలెను. ఈ అధ్యయనము నీ ఔన్నత్యమునకు మిక్కుటముగ తోడ్పడును. ఆరుగంటలు అధ్యయనము, ఆరుగంటలు ధ్యానము — యీ విధానము మిక్కుటముగ లాభకారి. ఇటులే చేయగా చేయగా యిరువదినాల్గు గంటలూ నిదిధ్యాసనము చేయు స్థితి నీకు లభించును.

15 ధ్యానమునకు సహాయపడునవి

ధ్యానములో మూలబంధము :-జపము చేయుటకుగాను ఆసనములో కూర్చున్నప్పుడు గుదమును బిగలాగును. హఠయోగశాస్త్రములో యీ విధముగా చేయుటను మూలబంధమందురు. ఈ అభ్యాసము ధారణకు సహాయపడును. ఇట్లు చేయుటవలన అపానవాయువు క్రిందికి ప్రవహించుట నిరోధింపబడును.

ధ్యానమునందు కుంభకము:-నీవు సులభముగా ఆపగలిగినంతసేపు కుంభకము చేయుము. ఇందువలన మనోనిశ్చలత్వము, ధారణ లభించును. అపారమగు ఆధ్యాత్మికానందము ననుభవించెదవు.

యోగమునకు పనికివచ్చు ఆహారము :-మితముగా సాత్వికభోజన మొనర్చుము వరిఅన్నము, కూరలు, పప్పు, రొట్టెలు మొదలగునవి మితిమీరి తినుటవలన నిద్రవచ్చును. మరియు సాధనకు విఘ్నము కలుగును. తిండిపోతు, ఇంద్రియలోలుడు, బుద్ధిమాంద్యము గలవాడు, సోమరితనముగలవాడు - వీరు ధ్యానమును అభ్యసించ జాలరు. పాలను ఆహారముగా గైకొనుచున్నచో శరీరముయొక్క బరువు తగ్గి లాఘవము ఏర్పడును. ఒకే ఆసనములో గంటలకొలది సుఖముగా కూర్చొనగలుగుదువు. నీరసముగా వున్నట్లుతోచినచో ఒకటి రెండు రోజులపాటు కొద్ది వరిఅన్నమూ పాలూగానీ, లేదా బార్లీ మరియు పాలుగానీ, లేదా మరి ఏదైన తేలికయైన ఆహారమునుగాని గైకొనవచ్చును. నీవా

రంగములో పనిచేయువారు, సభావేదికలపై ఉపన్యాసము లిచ్చువారు, తదితర ఆధ్యాత్మిక ప్రచారమునకు సంబంధించిన తీవ్రమగు కార్యక్రమమునందున్నవారు - వీరికి బలిష్ఠము పుష్టికరమూ నగు ఆహారము అత్యావశ్యకము

గీతలో తరచుగా "అనన్య చేతాః, మచ్చిత్త, నిత్యయుక్త, మన్మనః, ఏకాగ్రమనః, సర్వభావ"- అను పదములు గోచరించుచుండును. వీటి అన్నింటియొక్క భావమూ, 'నీవు నీమనస్సును పూర్తిగా నూటికి నూరుపాళ్ళు భగవంతునకు అర్పించవలెనని' చెప్పుటయే. అటుల చేసినప్పుడే ఆత్మజ్ఞానము లభించును. మనస్సుయొక్క ఒక్క కిరణము బయటకు ప్రసరించినప్పటికిని, సమాధి లభించుట అసంభవమే.

ప్రశాంతముగా వుండుము. నిన్ను నీవు తెలసికొనుము. దాని నెరుంగుము. దానిలో నీమనస్సును పూర్తిగా లీనమొనర్చుము. సత్యము అతి పవిత్రము మరియు నిరాడంబరమూ నగు వస్తువు.

ఆసనమువల్ల శరీరనిశ్చలత్వము లభించును. బంధములు మరియు ముద్రలవల్ల శరీరదార్ఢ్యము లభించును. ప్రాణాయామముచే శరీరము తేలికగానగును. నాడిశుద్ధి, మనోనిశ్చలత్వములు లభించును. ఈ యోగ్యతలనన్నింటిని సంపాదించినపిమ్మట బ్రహ్మముపైన నీ మనస్సును నిలుపవలెను. అట్టి పరిస్థితియందే ధ్యానము నిలుకడగను, సుఖముగను కొనసాగును.

ప్రారంభములో పద్మ, సిద్ధ, స్వస్తిక లేక సుఖాసనములలో ఒక అరగంట సేపటివరకు కూర్చొనుము. తరువాత క్రమక్రమముగా మూడుగంటలవరకు కూర్చొనగలుగునంత సేపటివరకు కాలపరిమితిని పెంచుము ఒక సంవత్సరములోపల ఆసనసిద్ధి లభించగలదు సుఖకరము, అనుకూలమునగు కూర్చొను పద్ధతిని ఆసనమందురు

పద్మాసనము

నేలపై కూర్చొని కాళ్ళను జాపుము. తరువాత కుడి పాదమును ఎడమతొడపైనను, ఎడమపాదమును కుడితొడపైననూ పెట్టుము. చేతులను మోకాళ్ళపైన ఉంచుము. తల, మెడ, మొండెములను నిలువుగావుంచుము. కనులుమూసి, రెండు కనుబొమలకు మధ్యనవుండెడి త్రికుటిపైన ధారణ చేయుము. దీనిని పద్మాసనము లేదా కమలాసనము అందురు. ఇది ధ్యానమునకు చాల ఉపయోగకరమైనది. గృహస్థులకీ ఆసనము లాభకరమైనది.

సిద్ధాసనము

ఇది ధ్యానమునకు పనికివచ్చు చక్కని ఆసనము. ఒక కాలిమడమను గుదము (ముడ్డి) వద్ద పెట్టుము. రెండవ కాలి మడమను జననేంద్రియమూలమువద్ద పెట్టుము చేతులను మోకాళ్ళపై పెట్టుము కళ్ళుమూయుము. నాసికాగ్రముపైనగాని, త్రికుటిపైనగాని ధారణచేయుము. తల, మెడ, మొండెములను నిలువుగీతవలె తిన్నగావుంచుము. ఈ ఆసనము బ్రహ్మచారులకు, సన్యాసులకు ఎక్కువ లాభకారి.

అభ్యసించు ముందు ఒక కప్పుపాలుగాని, టీగాని, లేదా కాఫీ గాని త్రాగవచ్చును.

సాధారణముగా శరీర ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు బ్రహ్మచర్యము, శీర్షాసనము, సర్వాంగాసనము, మత్స్యాసనము, పశ్చిమతానమాసనములు అభ్యసించుట శ్రేష్ఠము.

17. ధ్యానమును నియమపూర్వకముగ అభ్యసించుట

జపముగాని ఆసనములుగాని, ప్రాణాయామముగాని, లేదా సగుణధ్యానము మొదలుగాగల ఆధ్యాత్మికసాధనలను అభ్యసించునప్పుడు ప్రతి దినమూ ఒక నిర్ణీతసమయమునకు నియమపూర్వకముగా అభ్యసించుము. ఇటుల చేయుటవలన అపారమగు ప్రయోజనము గలదు. నీకు అమృతత్వము లభించును. నీకు నిత్యతృప్తి లభించును.

మిత్రులారా! ధారణాధ్యానముల నభ్యసించుము, బద్ధకమునకు లోనై ఒక్కరోజు కూడా వ్యర్థపుచ్చకుము, సాధకులకు బద్ధకము భయంకరమగు శత్రువు . జీవితకాలము కొద్ది. కాలము పరుగెత్తి పోవుచుండును. అంతేగాక ఆధ్యాత్మిక మార్గమునందు కలిగెడి విఘ్నములు పెక్కు. ప్రయత్న పూర్వకముగను ప్రార్థనవల్లను వాటిని ఒక్కొక్కటిగ జయించుము. నీవు శ్రద్ధాళువు వైనచో నీనుండియే నీకు అపారమగు వివిధవిధములగు సహాయము లభించును. అంతే గాదు, బయటినుంచి కూడా అపారమగు సహాయము లభించును. మరియు సూక్ష్మలోకములందలి అదృశ్య సహాయకుల వల్లను, ప్రపంచమందంతటను నిండియున్న జీవన్ముక్తుల

వల్లను, వ్యాసుడు, వసిష్ఠుడు, కపిలుడు, గిర్నార్ పర్వతము లందలి దత్తాత్రేయుడు, పొడియాపర్వతము (తిరునల్వేలి) లపైగల అగస్త్య మహర్షి వంటి అమరపురుషులవల్లనూ నీకు అపారమగు సహాయము లభించగలదు.

ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంత్రము మరియు రాత్రిలందు రోజుకు నాలుగు పర్యాయములు ఆహారమును గైకొనురీతిని త్వరగా ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందవలెననెడి తలంపు గలిగియున్నచో రోజుకు నాలుగు పర్యాయములు ధ్యానము చేయవలసి యున్నది. ధ్యానమును నిర్ణీత సమయమున నియమపూర్వకముగ అభ్యసించుట అవసరము.

నల్లమందు, గంజాయి, మద్యము మొదలగునవి కొద్దిగా గైకొన్నప్పటికి మత్తును కలిగించి కొన్నిగంటల వరకు ఆ మైకము విడిచిపోని రీతిని, నియమపూర్వకముగా ధ్యానము నభ్యసించినందువల్ల ఒక విధమగు దైవీసంబంధమైన తన్మయత సిద్ధించి, కొన్నిగంటలవరకు నిలచియుండును. కావున నియమపూర్వకముగ అభ్యసించుము.

ధ్యానముచేసి, దైవీకమగు సాత్త్విక గుణములను పెంపొందించుకున్నప్పుడు నీమనస్సులో ఒక ఆధ్యాత్మికమగు రాజబాట నిర్మింపబడును. ధ్యానమున నియమమును పాటించక నీయందలి నిష్కాముకత్వము తొలగిపోయి అజాగ్రత్త గల్గి అసావధానుడవు అయినచో, అపవిత్ర సంకల్పములూ మరియు కువాసనలు నీమనస్సున ప్రవేశించి ఆ ఆధ్యాత్మిక

రాజబాటను తుడిచిపెట్టును. కావున జాగరూకుడవై నియమ పూర్వకముగ ధ్యానమును అభ్యసించుము.

ధ్యానము, జపము, కీర్తనము, ప్రాణాయామము, ఆత్మవిచారణల నొనర్చినందువల్ల ప్రాపంచిక సంకల్పములు, వాసనలు మరియు కోరికలు నశించును. నియమపూర్వకముగ సాధన చేయకున్నచో యీ శత్రువులు నీలో మరల ప్రవేశించుటకు ప్రయత్నింతురు. శక్తికొలది కృషిచేయుదురు. కావున నీవు నియమపూర్వకముగ తీవ్రసాధన మొనర్చుము. నిష్కామికత్వము (వైరాగ్యము) ను తీవ్రముగా అలవరచుకొనుము. ఇటుల చేసినందువల్ల నీయందలి కువాసనలన్నియును బలహీనములైనవై, చివరకు నాశ మొందును.

యోగసాధన

—(o)—

నాల్గవ అధ్యాయము

1 ధ్యానము నభ్యసించుట

—(o)—

ఈ ప్రపంచము దుఃఖములు, వేదనలతో నిండియున్నది. ఈ ప్రాపంచిక దుఃఖములు వేదనలనుండి విముక్తుడవు కాగోరుచో, ధ్యానము నభ్యసించితీరవలెను. ధ్యానమువలన ఆత్మజ్ఞానమున్ను, అనంతరము పరమశాంతి మరియు పరమానందమున్ను లభించును. ధ్యానము నిన్ను సహజజ్ఞానము (Intuitive Knowledge)ను స్వయముగా అనుభవించుటకు అర్హునిగాచేయును. భగవానుడు లేదా ఆత్మనుగురించిన ఒకే ఒక సంకల్పప్రవాహమును ఎడతెగకుండా కలిగియుండుటను ధ్యానమందురు. ధ్యానము నిన్ను దివ్యత్వమునకు గొంపోవు బాట. బ్రహ్మ సామ్రాజ్యమునకు పోవుటకు ఇది రాజబాట (Royal road). ఇది భూలోకమునుండి స్వర్గమునకు (వైకుంఠము, లేదా కైలాసము లేదా బ్రహ్మము), అసత్యమునుండి

సత్యమునకు, చీకటినుండి వెలుగునకు, అజ్ఞానమునుండి జ్ఞానము నకు, మృత్యువునుండి అమృతత్వమునకునూ పోయెడి ఒక విచిత్రమగు నిచ్చెన.

సత్యమే బ్రహ్మ. సత్యమే ఆత్మ. ధ్యానము మరియు మననమును చెయ్యనిదే సత్యము బోధపడజాలదు సాధకులు అవలంబించెడి మార్గముననుసరించి ధ్యానము నభ్యసించెడి విధానములు భేదముగానుండును. భక్తుడు తన యిష్టదేవతా రూపముపై సగుణధ్యానము నభ్యసించును, హఠయోగి చక్రములపైనను, వాటి అధిష్ఠాన దేవతలపైనను ధ్యానముచేయును. జ్ఞానయోగి తన ఆత్మపై ధ్యానముచేయును రాజయోగి సంకల్ప వికల్పములకు అతీతుడగు పురుషునిపై ధ్యానము నొనర్చును.

మనస్సు తాను ఏ వస్తువునుగురించి చింతించుచుండునో, ఆ వస్తువుయొక్క రూపమునుదాల్చును. అట్టి పరిస్థితి యందే ఆయా వస్తువునుగురించిన జ్ఞానము లభించుటకు అవకాశముండును. భక్తుడు నిరంతరము తన ఇష్టదేవతా రూపముపై ధ్యానమొనర్చుచుండును. ఇటుల ధ్యానించి నందువల్ల మనస్సు దేవతారూపమును పొందును ఈ రీతిని ఆతడు ధ్యానమున సిద్ధిపొంది, పరాభక్తిస్థితిని పొందినప్పుడు అంతటనూ ఆతడు తనయిష్టదేవతను మాత్రమే చూచును. నామరూపములన్నియూ తొలగిపోవును. కృష్ణభగవానుని భక్తుడు ప్రతి ప్రదేశమునందుసూ ఆ కృష్ణభగవానునే చూచును. అంతేగాదు, గీతలో వర్ణించినటుల వాసుదేవ

స్సర్వమితి- సమస్తమునూ వాసుదేవుడుగానే'' అనుభవించ సాగును. జ్ఞానులు, వేదాంతులు అంతటనూ తమ ఆత్మనే దర్శింతురు. ఈ నామరూపాత్మక జగత్తంతయూ ఆతని దృష్టిలో తొలగిపోవును.ఋషులు ఉపనిషత్తులలో వర్ణించినట్టి ''సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ- వాస్తవమునకు యిది అంతయూ బ్రహ్మయే''- అని ఆతడు అనుభవించును.

ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందగోరుచో, నీవు పవిత్ర మనస్సు గలవాడవు కావలెను. కోరికలు,వాంఛలు,చికాకులు, మోహము, అహంకారము, కామము, రాగద్వేషములు అన్నియూ నశించినప్పుడే నీకు సమాధి లభించగలదు. అట్టి స్థితియందే నీకా మోక్షసామ్రాజ్యమున ప్రవేశము లభించ గలదు. తిండిపోతు గాని ఇంద్రియలోలుడు గాని, మందబుద్ధి లేదా సోమరితనముగలవాడు గాని ధ్యానమును అభ్యసించ నేరడు. నాలుకను తదితర యింద్రియములను వశమందుంచు కుని, తీక్ష్ణబుద్ధి గలిగి, మితముగా తినుట త్రాగుట నిద్రించు టలు గలిగియుండి, స్వార్థపరత్వము కామము లోభము క్రోధములను నశింపజేసికొనిన వ్యక్తిమాత్రమే ధ్యానము నభ్యసించగలిగి, ఆపిమ్మట సమాధిని పొందుటలో విజయ వంతుడు కాగలుగును.

నీమనస్సునందు విక్షేపము వున్నచో మనశ్శాంతిని అనుభవించనేరవు. మరియు ధ్యానమును కూడా అభ్యసించ జాలవు. 'విక్షేపము' అనగా మనస్సుయొక్క ఆందోళన. ఇటుల వుండుటకుగల కారణము రజోగుణమే. విక్షేపము

మరియూ కోరికలూ మనస్సున కలిసి మెలిసి వుండును. విక్షేపమును పూర్తిగా నశింపజేసి కొనదలచుచో. ప్రాపంచిక కోరికలు, వాంఛలను వైరాగ్యము మరియు భగవంతుని శరణాగతుల ద్వారా పూర్తిగా నాశమొనర్చుట ఆవశ్యకము.

పచ్చిగా వున్న కొయ్యకు నిప్పు ముట్టించిన యెడల అంటుకోదు; ఎండివున్న కొయ్యకు నిప్పుముట్టించిన యెడో వెంటనే నిప్పంటుకొని కాలసాగును. అదేవిధముగా, తమ మనస్సులను పవిత్రమొనర్చుకొనని వారు ధ్యానాగ్నిని ప్రజ్వరిల్లజేయజాలరు. అట్టివారు, తాము ధ్యానమున కూర్చున్నప్పుడు నిద్రించుటో, స్వప్నములుచూచుటో లేదా గాలి మేడలు కట్టుటో జరుగుచుండును, కాని, జపము, సేవ, దానము, ప్రాణాయామము మొదలగువాని ద్వారా తమ మనోమాలిన్యములను తొలగించుకొనినవారు ధ్యానమునకు కూర్చొనిన వెంటనే గాఢధ్యానము న ప్రవేశింతురు. పవిత్రమగు పరిపక్వమనస్సు ధ్యానాగ్నిచే వెంటనే ప్రజ్వరిల్లసాగును.

మనస్సును ఉద్యానవనముతో పోల్చి చెప్పుదురు. ఆ ఉద్యానవనమును చక్కగా దున్ని, ఎరువుచేసి, కలుపు మరియు ముళ్ళను తీసివేసి, మొక్కలను సరిగా నీరు పోయు చున్నచో పుష్పములు, ఫలములు బాగా లభించును. అదే విధముగ నీమనస్సనెడి ఉద్యానవనమునందలి కామక్రోధ లోభ, మోహ, మదాను నెడి అపవిత్రతను తొలగించి, దైవీసంకల్పములనెడి నీటిని పోయుచున్నచో భక్తియనెడి పుష్పములను పూయించవచ్చును. కలుపు మరియు ముండ్ల

మొక్కలు వర్షాకాలములో మొలిచి, ఎండాకాలములో చచ్చిపోవును. కాని, వాటియొక్క బీజములు నేలలోపల నిలచియే యుండును. ఏమాత్రపు వర్షము వచ్చినప్పటికిని అవి తిరిగి మొలకరించును. అదేవిధముగ ఈ వృత్తులన్నియు (మనస్సుపొందు మార్పులు) భౌతిక మనస్సు Conscious mind) యొక్క ఉపరితలము (Surface) న జన్మించును. తరువాత అవి అదృశ్యమైపోయి, సంస్కారములు (Impressions) అనెడి సూక్ష్మ బీజరూపమును పొందును. అపిమ్మట యీ సంస్కారములే మరల అంతరికము లేదా బాహ్య సంబంధమైన ఉద్రేకమును పొందినప్పుడు వృత్తులుగా మారును. తోట పరిశుభ్రముగాను, కలుపు ముళ్ళు లేకుండానూ వున్నప్పుడు చక్కగా ఫలించును. అదేవిధమున, మనస్సు పరిశుద్ధముగ నుండి, కామక్రోధాదులు లేకుండా వున్నప్పుడు నీకు గాఢధ్యాన మనెడి ఫలము లభించును. కావున, ప్రప్రథమమున నీ మనస్సునందలి అపవిత్రతలను తొలగించుము. అపిమ్మట ధ్యానము తనంత తానే సిద్ధించును.

తోటను ఎల్లప్పుడూ శుభ్రముగా వుంచదలచినచో, తోటయందలి కలుపు ముళ్ళకంచెలు తదితర చిన్నచిన్న మొక్కలను తీసివేయుటే గాక, వర్షించినప్పుడు మాటిమాటికి మొలకరించుచుండు భూమిలోగల వీటికి సంబంధించిన బీజములు, మూలములు, వేళ్ళను కూడా పెకలించవలసి యుండునుగదా! అవిధముగానే, నీవుకూడా నీమనస్సునందు వృత్తులనెడి తరంగములను నివారింపజేయుటతో సరిపోదు.

జననమరణములకు కారణభూతమైనట్టివిన్నీ మాటిమాటికి వృత్తులను జనింపజేయునట్టివిన్నీయగు సంస్కారములనుకూడా నాశమొనర్చవలెను. అటుల చేసినచో సమాధియూ ముక్తియూ లభించును.

ధ్యానసహాయము లేనిదే నీకు ఆత్మజ్ఞానము లభించ నేరదు. దీనిసహాయము లేకుండా దివ్యత్వమును సమీపించుటకు వలనుపడదు. ఇదిలేకుండా, మనస్సుయొక్క సంకెల నుండి తప్పించుకొని, అమృతత్వమును పొందజాలవు. అట్టి స్థితిలో నీయందున్న ఆత్మానందము అదేరీతిని అనుభవ రహితముగ దాగియుండును. కావున, ధ్యానమును అభ్యసించి ఆత్మను కప్పివైచియుంచిన ఆవరణము లన్నింటిని త్రెంచి వేయుము. ఎడతెగని ధ్యానమువలన ఆత్మను ఆవరించియున్న పంచకోశములను ఛేదించుకొనుము, జీవితలక్ష్యమగు కైవల్యమును పొందుము.

2. ధ్యానమున వాస్తవమగు విశ్రాంతి

అలసియున్న ఇంద్రియములు విశ్రాంతిని కోరును. అందుచే రాత్రియందు నిద్రనిన్ను ఆవరించును. చలనము మరియు విశ్రాంతులనునవి రెండునూ జీవితమున ఒకదాని తరువాత మరియొకటి సహజముగా జరుగుచుండును. వాసనా బలమును ఆధారము చేసికొని యింద్రియ మార్గములందు మనస్సు చరించుచుండును. వాస్తవమునకు, 'దృఢసుషుప్తి' అతి అరుదైనట్టిది. స్వప్నమునందు కూడ మనస్సు సూక్ష్మ

ముగా పని చేయుచూనేవుండును. అందువల్లనే, నిద్రవలన నీకు పూర్తియైన విశ్రాంతి లభించకపోవుచున్నది. వాస్తవమైన విశ్రాంతి ధ్యానమునందు మాత్రమే లభించును. ధ్యానము నభ్యసించు ధ్యానయోగులు మాత్రమే వాస్తవమగు విశ్రాంతిని అనుభవించ గలుగుచున్నారు. ధ్యాన సమయమున మనస్సు సంపూర్ణముగ ఏకాగ్రతగలిగి యుండును. ఆ సమయమున మనస్సు ఇంద్రియ విషయములకు అతిదూరముగనూ ఆత్మకు అతిసమీపమునందు నూవుండును. ఇంద్రియ విషయములు లంతవుగాన, ధ్యానసమయమున రాగ - ద్వేష ప్రవాహము ఉండదు. అందువల్ల, పూర్తియైన మరియు నిసలైన విశ్రాంతితో కూడియున్న దృఢత్వము, స్థాయిత్వము, వాస్తవమూనగు ఆధ్యాత్మికానందము లభించును. ధ్యానమును అభ్యసించుము. నీ అంతట నీవే యీ విషయమును అనుభవించెదవు అప్పుడు నీకు చెప్పిన విషయమునందలి యదార్థత గోచరించును. కాశీపట్టణమున గాలియందు విహరించు హఠయోగి ఒకరుగలరు. ఆయన రాత్రులందెన్నడును నిద్రించడు. రాత్రికాలమంతయూ అతడు ఆసనములో కూర్చొనియుండును ధ్యానముచేయుటవల్ల అతనికి వాస్తవమగు విశ్రాంతి లభించును. అతడు నిద్రను పూర్తిగా త్యజించెను ధ్యానమును ప్రారంభించిన తొలిరోజులలో నీవు పూర్తియైన విశ్రాంతిని అనుభవించకపోవచ్చును. ఏలనన, ప్రారంభ దినములలో ఇచ్ఛాశక్తి మరియు స్వభావము, ప్రాతసంస్కారములు మరియు క్రొత్త సంస్కారములు, పాత

అలవాటులు, మరియు క్రొత్త అలవాటులు, పురుషార్థము మరియు పాతప్రవర్తనలమధ్య తీవ్రమగు పోరాటము జరుగును. మనస్సు పలుచబడి, తృతీయ జ్ఞానభూమికయగు తనుమానసీ స్థితిని పొందినప్పుడు, ధ్యానసమయమున నీవు వాస్తవమగు విశ్రాంతిని అనుభవించగలవు. అప్పటినుంచి నీ నిద్రాకాల పరిమితిని మూడు లేదా నాల్గుగంటల కాలమువరకు క్రమ క్రమముగా తగ్గించుకొనవచ్చును.

3. భా వ న (Visuasation)

నీ యిష్టదైవము యొక్క పటమువైపు కొద్ది నిమిష ముల పాటు రెప్పవాల్చకుండా gaze) చూసి, ఆతరువాత కనులు మూయుము. తరువాత ఆపటమును మానసికముగ భావనచేయుటకు ప్రయత్నించుము. ఇటుల చేయుటచే ఆదైవముయొక్క స్పష్టమగు మానసిక పటము గోచరించును. ఆ మానసికపటము తొలగిపోగానే, తిరిగి కనులు తెరచి, బయటనున్న పటమును మరల చూడుము. ఈవిధముగా అయిదారు పర్యాయములు చేయుము. ఇటుల చేయుచున్న చో కొన్నిమాసములైన తరువాత నీ యిష్టదేవతయొక్క పట మును స్పష్టముగా మానసికముగా భావన చేయగలుగుదువు.

ఆపటమును పూర్తిగా భావనచేయుట కష్టముగా తోచినచో, ఆపటమునందలి ఏదో ఒక భాగమును మాత్రమే భావన చేయుటకు ప్రయత్నించుము. కనీసము, అస్పష్టమగు మానసికపటమునైన భావన చేయుటకు ప్రయత్నించుము ఇటుల చేయుచూ రాగా, ఆ అస్పష్టమగు మానసిక పటమే

స్పష్టముగా - గోచరించసాగును. ఇటులచేయుట కష్టముగా నున్నచో, హృదయమందలి జ్యోతిపై నీమనస్సును నిలిపి, దానిని నీయిష్టదైవముయొక్క రూపముగా భావించుము.

కనులు మూసినప్పుడు యిష్టదేవతా రూపమును స్పష్టముగా భావన చేయజాలకపోతినని బాధపడకుము. నియమపూర్వకముగ దృఢనిశ్చయముతో సాధనను కొనసాగించుము. ఇటుల చేసినచో తప్పక విజయమును పొందెదవు. భగవానునిపై ప్రేమ కలిగియుండుటే మనకు ఆవశ్యకము. దీనిని మిక్కుటముగా అలవరచుకొనుము భగవత్ప్రేమను ఎడతెగకుండా స్వేచ్ఛగా ప్రవహించనిమ్ము. భావనకంటె యీ సాధన అత్యావశ్యకము.

4. ధ్యా న యో గ ము

ప్రారంభస్థితిలో ఉదయము 4 నుండి 6 గం ల వరకు, రాత్రి 7 నుండి 8 గం ల వరకు - రోజుకు రెండుమారులు మాత్రము ధ్యానము చేయవచ్చును సాధనలో అభివృద్ధి గాంచినకొలది లోకజ్ఞానము, వివేకమునూ వుపయోగించి ప్రతి పర్యాయమూ ధ్యానము చేయు కాలపరిమితిని క్రమ క్రమముగా పెంచుకుపోవచ్చును. మరియు, ఉదయము 10 మరియు 11 గంటలమధ్య గాని. లేదా సాయంత్రము 4 మరియు 5 గంటల మధ్యగాని మూడవమారు ధ్యానమునకు కూర్చొనిననూ కూర్చొనవచ్చును

యోగవాసిష్టములో, విద్యారంభకాలమున అవలంబించవలసిన విధానమును గురించి యీరీతిగా చెప్పబడి

యున్నది. భోగసంబంధమైన విషయములతో మనస్సు యొక్క రెండు భాగములను నింపవలెను. ఒకభాగమును తత్త్వశాస్త్రము, మిగిలిన ఒక భాగమునుగు రుభక్తితోనూ నింపియుంచవలెను. ఇంకొంచెము అభివృద్ధి చెందిన పిమ్మట, భోగవిషయములతో మనస్సుయొక్క ఒక భాగమును, రెండు భాగములను గురుభక్తితోను, తత్త్వ శాస్త్రార్థమును తెలిసికొనెడి అంతర్దృష్టికి గాను ఒక భాగమును నింపియుంచవలెను. ఇటుల చేయుచూ రాగా ప్రావీణ్యత సంపాదించిన పిమ్మట మనస్సుయొక్క రెండు భాగములను ప్రతినిత్యమూ తత్త్వశాస్త్రము మరియు సర్వసంగపరిత్యాగము (Supreme Renunciation) తోనూ నింపి యుంచవలెను. మిగతా రెండు భాగములనూ ధ్యానమూ మరియు భక్తితో కూడిన గురు సేవతోనూ నింపియుంచవలెను. ఇటుల చేయగా చేయగా ఇరువదినాల్గు గంటలు ధ్యానముచేయు స్థితికి నీవు గొంపోవుదువు.

నీకు అనుకూలమూ యిష్టమూ నగు ధ్యానమునకు పనికివచ్చు ఆసనములో మొండెము, మెడ, తలను నిలువు గీతవలె నిలువుగా తిన్నగా వుంచి కూర్చొనుము. కనులు మూయుము. నాసికాగ్రముపై గాని, భ్రూమధ్యమున గాని, హృదయపద్మముపై గాని, సహస్రారమున గాని నెమ్మదిగా ధారణ చేయుము. ధారణ చేయుటకు నిర్ణయించుకున్న కేంద్రముపై కడపటివరకు జలగవలె అంటిపట్టుకొని యుండుము. ఆప్రదేశమును మార్చకుము ఇతర కేంద్రము

ల్పై ప్రయత్నము చేసి చూసి. కడపటకు హృదయపద్మ ముపై ధారణ చేయుటకు నిశ్చయించుకొన్నావనుకొనుము. అట్టి సమయమున ఆ హృదయపద్మముపై ధారణ చేయుటనే కడపటివరకు కొనసాగించుము. అట్టుల చేసిన - యెడలనే, నీకు సత్వరాభివృద్ధి లభించగలదు.

సగుణము, నిర్గుణము- అని ధ్యానము రెండు విధములు కృష్ణుడు, శివుడు, రాముడు లేదా క్రీస్తు మొదలగు వారిపై చేసెడి ధ్యానమును సగుణ ధ్యానమందురు. ఇది రూపము, గుణములతో కూడియున్న ధ్యానము. ఈ ధ్యానముతో పాటు భగవన్నామమును కూడా జపింతురు. ఇది భక్తుల పద్ధతి. ఆత్మయొక్క వాస్తవత్వముపై ధ్యానముచేయుటను నిర్గుణ ధ్యానమందురు. ఇది వేదాంతులపద్ధతి. 'ఓం' 'సోహం', శివోహం, అహంబ్రహ్మాస్మి, తత్త్వమసి-' వీటిపై ధ్యానము చేయుటను నిర్గుణ ధ్యానమందురు.

బుద్ధిమంతులైనవారు ఎడతెగని; ధ్యానమనెడి పదునైన కత్తితో 'అహం' (Egoism) అనెడి బంధమును తెగనరకెదరు. అంతట ఆతనికి ఆత్మజ్ఞానము లేదా ఆత్మ సాక్షాత్కారము కలుగును. ఇటి ముక్తుడగు యోగికి సంశయము (Doubt) గాని భ్రమ Delusion) గాని ఉండవు. కర్మబంధములన్నియూ తెగిపోవును. కావున ఎల్లప్పుడూ ధ్యానమున నిమగ్నమైయుండుము. పరమానంద సామ్రాజ్యమున అడుగిడుటకు యిదియేమార్గము. ప్రారంభసమయమున, మనస్సు తన లక్ష్యమును విడిచి తరచుగా యిటు నటు పరుగిడుచుం

మాటవల్ల విసుగుగానూ, ఆయాసముగానూ వుండిన వుండవచ్చును. కాని, కొంతకాలమైనపిమ్మట లక్ష్యముపై మనస్సు నిలుచును. అప్పుడు నీవు దివ్యానందమున తన్మయుడవగుదువు.

మిరుమిట్లుగొలిపెడి వెలుగుతునకను చూచి దిగ్భ్రాంతి చెందకుము. అపారమగు ఆనందమునిచ్చునట్టి ఒక నూతనానుభవమని తెలిసికొనుము. ఇట్టి వెలుగునుచూచి ధ్యానమును విడవకుము. ఇంకనూ నీవు ప్రయాణించవలసియున్నది. కాన అంతటితో సాధనను మానకుము. ఇది సత్యమునందలి ఒక్క అంశమాత్రమే. ఇంతటితో అనుభవము పూర్తి కాలేదు. ఇది సాక్షాత్కారము యొక్క ఉత్తమస్థానము కాదు ఇది యొక నూతన రంగస్థలము మాత్రమే ఇంకనూ ముందుకుపొమ్ము. 'భూమస్థితి' ని చేరుము అప్పుడు నీవు అమృతత్వమునిచ్చెడి అమృతపానము నొనర్చెదవు ఇదియే కైవల్యము. ఇచ్చట నీవు శాశ్వతమగు విశ్రాంతిని పొందవచ్చును. అటుపిమ్మట నీవిక ధ్యానమును చేయనక్కరలేదు. ఇదియే పరమలక్ష్యము.

నీవెన్నడును తెలిసికొననటువంటి అద్భుతమగు శక్తులు నీలో దాగియున్నవి. ధ్యానము మరియు యోగమును అభ్యసించి, తద్వారా నీలో దాగియున్న యీ శక్తులనన్నింటిని మేల్కొల్పవలసి యున్నది. ఇచ్ఛాశక్తిని పెంపొందించి, ఇంద్రియములను మనస్సునూ వశపరచుకొనవలసియున్నది నిన్ను నీవు పరిశుద్ధు నొనర్చుకొని, నియమపూర్వకముగ ధ్యానము నభ్యసించవలసి యున్నది. అంతట నీవు పురుషోత్తముడ వయ్యెదవు.

ప్రతి మానవునియందునూ అనేక శక్తి సామర్థ్యములు వున్నవి. అతడు శక్తి - జ్ఞానముల భాండారము. అతడు పురోభివృద్ధిని గాంచిన కొలదిని నూతన శక్తులను, నూతన గుణములను, నూతన సామర్థ్యములనూ పొందుచుండును. అంతట నాతడు తన పరిసరములను మార్పునొందించుటే గాక, యితరులపై తనకు పలుకుబడి(Influence) ని కూడా సంపాదించుకొనగలుగును. ఇతరుల మనస్సులను వశపరచుకొనగలుగును. ఆంతరిక బాహ్య ప్రకృతులను జయించగలుగును. సమాధి స్థితిని పొందగలుగును.

అరికేన్ లాంతరులోపల దీపము వెలుగుచున్న రీతిగా, నీ హృదయమనెడి లాంతరులో చిరకాలమునుండి దివ్యజ్యోతి వెలుగుచున్నది. కనులు మూయుము ఆ దివ్యజ్యోతిలో మునిగిపొమ్ము. హృదయాంతరాళములలోనికి చొచ్చుకుపొమ్ము. ఈ దివ్యజ్యోతిపై ధ్యానముచేసి. దానిలో ఐక్యమైపొమ్ము.

లాంతరు లోపలవున్న వత్తి చిన్నదిగానున్నచో, దాని వల్ల వచ్చెడి దీపపు వెలుగుకూడా అల్పముగానే ఉండును. వత్తి పెద్దదిగా ఉన్నచో వెలుగుకూడా ఎక్కువగానూ శక్తివంతముగానూ ఉండును. అదేవిధముగ, జీవుడు(Individual Soul) పవిత్రుడై వుండి ధ్యానమును అభ్యసించుచున్నచో, అట్టి జీవాత్మయొక్క ప్రకాశము శక్తివంతముగానుండును. అతడు మిక్కుటమగు ప్రకాశమును ప్రసరింపజేయును. అతడు అపవిత్రుడుగానూ, పరిశుద్ధిచేయుటకు వీలుపడనివాడుగానూ

వున్నచో కాలిపోయిన బొగ్గువలెనగును. వత్తి ఎంతపెద్దదిగా నున్న అంత పెద్ద దీపమువుండును. అటులనే, ఆత్మ ఎంత పవిత్రముగానుండిన అంత ఎక్కువ శక్తివంతముగానుండును.

సూదంటురాయి శక్తివంతమైన దైనచో దూరమం నందున్న యినుపశైలింగును కూడా ఆకర్షించగలుగును. అదే విధమున, అభివృద్ధి పొందిన యోగి తన సమీపమునకు వచ్చిన వ్యక్తులపై అపారమైన పలుకుబడిని సంపాదించును. అంతేగాదు, దూరప్రదేశములందు నివసించెడి వ్యక్తులపైన కూడ తన శక్తి సామర్థ్యములను ప్రసరింపజేయగలడు.

ధ్యానసమయమున ప్రాపంచక విషయములను ఎంత సేపటివరకు ప్రవేశింపనివ్వకుండా వుండగలిగితివో జ్ఞప్తియం చుకొనుము. నీమనస్సును కనిపెట్టియుండుము. ఇరువది నిమిషములవరకు పైరీతిని వుంచకలిగినచో, క్రమక్రమ ముగా ఆకాలమును ముప్పది నిమిషములు, ఆపిమ్మట మరి కొంతకాలము వరకునూ - యీరీతిని పెంచుకొనుచూ పొమ్ము నీ మనస్సును మాటి మాటికీ దైవీసంకల్పములతో నింపియుంచుము.

ధ్యానము చేయుటలో శ్రమ (Strain) ఎక్కువగా వున్నచో, కొద్దిరోజులవరకు కాలపరిమితిని తగ్గించుము. కొద్ది ధ్యానమునే చేయుము. మామూలుశక్తిని తిరిగి సంపాదించిన పిమ్మట, కాలపరిమితిని పెంచుము. సాధనాకాలము నందంత టను లోకజ్ఞానమును పాటించుము. మాటి మాటికిని నేను నొక్కి చెప్పు విషయమిదియే.

"మానవులు వెయ్యి సంవత్సరములవరకు ఒక పాదముపై నిలబడి తపస్సు చేయవలసియున్నప్పటికిని, అది ధ్యానయోగములో 1/16 భాగమునకుకూడ సరిపోలదు" – పైంగళోపనిషత్తు.

నీవు ప్రతిదినమూ వైరాగ్యమునూ ధ్యానమునూ మరియు ఓర్పు, పట్టుదల, దయ, ప్రేమ, క్షమ మొదలుగాగల సాత్త్వికగుణములనూ వృద్ధిపరచుకొనుచుండుము. వైరాగ్యము మరియు సుగుణములు ధ్యానమునకు తోడ్పడును. ధ్యానమువల్ల సాత్త్వికగుణములు వృద్ధిపొందును.

ధ్యానమువల్ల మనస్సు, మెదడు మరియు నాడీమండలములో గొప్పమార్పులు కలుగును. నూతన కంపనములు, నూతన మార్గములు, నూతన రక్తకణములు, నూతన నాడీ ప్రవాహములు, నూతన శ్రోతస్సులూ ఏర్పడును మనస్సు మరియు నాడీమండలమంతయు పూర్తిగా మార్పుచెందును. నూతన హృదయము, నూతన మనస్సు, నూతన భావములు, నూతన ఆలోచనలు మరియు ఆచరణలూ మరియు జగత్తును గురించిన నూతన దృక్పథము, నూతన బోధనలు ఏర్పడును.

ధ్యానము చేయునప్పుడు సాధకుడు పరమానందమును పొందును ఇది అయిదు విధములు. అల్పరోమాంచము (Lesser Thrill). క్షణిక పరమానందము (Momentary rapture). పొంగులు పెట్టుచూవచ్చెడి పరమానందము (Flooding raptnre). పరమానంద మగ్నత్వము (Transporting rapture), మరియు సర్వవ్యాపక పరమానందము

(all pervading rapture). మొదటిదానిలో రోమములు నిక్కబొడుచుకొనును. రెండవదానిలో కొద్దికొద్దిగా ఆనందానుభవమగును. మూడవదానిలో తరంగములు సముద్రపు ఒడ్డునకు పోయికొట్టుకొని పడురీతిని పరమానందము పొంగులు పెట్టుకొనుచూవచ్చి శరీరమును నింపివేయుటేగాక శరీరమును దాటికూడా వచ్చును. నాల్గవదానిలో పరమానందము బలవత్తరముగానుండి శరీరమును గాలిలో ఎగురగొట్టునంత అధికముగా నుండును. అయిదవ దానిలో శరీరమంతయు పరిపూర్ణముగా పరమానందముతో నిండియుండి, గాలితో పూర్తిగా నిండియున్న గాలి తిత్తి (Bladder)వలె నుండును.

"యోగసాధకుడు కనులతో చూచునట్టి సమస్త పదార్థములను, చెవులతో వినునట్టి సకల శబ్దములను, ముక్కుతో వాసన చూచు సకల గంధములను, నాలుకతో రుచిచూచు సమస్తరసములను, చర్మముతో తాకునట్టి సకల వస్తువులను ఆత్మయని భావించవలెను. ఇట్లు జ్ఞానేంద్రియ పంచకముల యొక్క సుఖములను చక్కగా సాధింపవలయును. ఈరీతిని రోజుకు మూడు గంటలచొప్పున ప్రతి నిత్యమూ అభ్యసించు యోగికి దూరమునందలి శబ్దమును వినెడి శక్తియూ దూరమునందలి వస్తువులను చూచు శక్తియు, క్షణము సేపులో దూరప్రయాణము చేయు శక్తియు, నిగ్రహానుగ్రహ వాక్సిద్ధియు, ఇష్టమైన రూపములను ధరించుశక్తియు, ఇతరులకు కనుపించకుండా యుండు శక్తియూ కలుగును.

ఇట్టి యోగియొక్క మలమూత్రములు యినుము మొదలగు లోహములకు పూసినయెడల బంగారమగును" (యోగతత్త్వోప నిషత్తు)

నిపుణుడైన విలుకాడు పక్షిని కొట్టుటకు అవలంబించ వలసిన విధానము లన్నిటిని చక్కగా ఎరిగియున్నవాడై, అడుగులిడుటయందు విల్లువింటితాడు మరియు బాణమునూ పక్షిని కొట్టునప్పుడు యీయీవిధముగా పుచ్చుకొని కొట్ట వలెను అని, తెలిసికొని, ఆవిధముగానే ఆచరించి తన పనిలో విజయమును పొందురీతిని, సాధకుడు కూడా తన సాధనలో ఏఏ విషయములను పాటించవలెనో తెలిసికొననలెను. ఆహారము, అనుసరణ, నివాసము, విధానము, కాలము లకు సంబంధించిన విషయములను పాటించి ధ్యానసమాధులలో సిద్ధిపొందవలెను.

తెలివిగల వంటవాడు తన యజమానికి ప్రీతికరమగు ఆహారవిధానములను గురించి తెలిసికొని, ఆవిధముగా వంట కములు చేసి, యజమానికి భోజనమిడి తద్వారా యజమాని యొక్క అనుగ్రహమునకు పాత్రుడై ప్రతిఫలమును పొందు రీతిని, సాధకుడు కూడా ధ్యానసమాధులలో సిద్ధిపొందుటకు అవలంబించవలసిన విధానముల నన్నింటిని పాటించి తద్వారా పరమానందమును పొందును.

ఈశ్వరసాక్షాత్కారము పొందుటకు పరిశుద్ధజీవనము (Virtuous life) గలవాడుగా వున్నంతమాత్రమున సరి పోదు. మానసిక ధారణ అత్యావశ్యకము. పరిశుద్ధ జీవనము

ధారణ మరియు ధ్యానములు చేసి తద్వారా ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందుటకు నీమనస్సును అర్హమైనదానిగా మాత్రము తయారు చేయును.

5. ఏ కా ం త వా స ము ధ్యా న ము.

ఏకనాథుడు, జనకమహారాజు మొదలగువారు ప్రపంచమునకు సంబంధించిన విషయముల మధ్యవుండియే ఆధ్యాత్మికసాధనలుచేసి ఆత్మ సాక్షాత్కారమును పొందిరి. గీత కూడా యీ విషయమునకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి బోధింపబడినది. ఈ విధానము చక్కగానూ సులభమైనదిగానూ కాన్పించును. కాని అధికసంఖ్యాకులకు యీ విధముగా ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందుటకు వీలుకాదు. చేయుటకంటే చెప్పుట సులభము. జనకుడు, ఏకనాథులవంటివారు బహుకొద్దిమంది మాత్రమేగలరు. వీరు వాస్తవమునకు యోగభ్రష్టులు.ఎక్కువమంది ప్రజలకు వీరివలెవుండుట పూర్తిగా అసంభవము.

యేసుక్రీస్తు 18 సంవత్సరములపాటు ఏకాంతవాసము చేసెను. బుద్ధుడు ఉరువల అరణ్యంలో 8 సంవత్సరములు ఏకాంతవాస మొనర్చెను. రామతీర్థస్వామి బ్రహ్మపురి అరణ్యములో రెండు సంవత్సరములపాటు ఏకాంతవాసమందుండెను. అరవిందులు లౌకిక ప్రపంచమునందుండియే ఆత్మ సాక్షాత్కార మొనర్చవలెనని చెప్పిరి. కాని 20 సంవత్సరములకు పైగా లోకముతో సంబంధములేకుండా ఒక గదిలో ఏకాంతముగానుండెను. ఈ రీతిని పెక్కురు సాధనాసమయమున ఏకాంతవాసమొనర్చిరి. ప్రారంభస్థితియందు ప్రజా

మధ్యయందు ప్రారంభించి, అభివృద్ధి పొందినపిమ్మట ఆధ్యాత్మిక స్పందనములుగల నిర్జనప్రదేశమున సాధన చేయనగును.

ధార్మికనియమపాలన(క్రమశిక్షణ) కొరవడియున్నందునా, పాఠశాలలు కళాశాలలలో యౌవనకాలమున తగిన క్రమ శిక్షణలేకుండా ఉన్నందువల్లనూ పెక్కుమంది మానవులలో ఇచ్ఛాశక్తి చాలా దుర్బలముగావున్నది. అందువల్ల వారు యీ భౌతిక ఆకర్షణలకు లోనగుదురు. కావున యిట్టివారు తీవ్రమగు జపము, నిర్విఘ్నమగు ధ్యానమూ చేయుటకుగాను కొన్నివారములో, నెలలో లేదా సంవత్సరములపాటో ఏకాంతవాసముచేయుట చాల అవుసరము.

ప్రశాంతమైన ధ్యానముద్వారా నీయందు చెలరేగెడి ఉద్రేకములు (Emotions) అనుభావములు (Sentiments) సహజవృత్తులు (Instinct), ప్రవృత్తుల (Impulses) ను శాంతపరచుము. క్రమబద్ధమైన సాధనచేయుచూ నీ స్వభావములను నూతనరూపమున సరిదిద్దుకోవలెను. నీ ప్రాపంచిక స్వభావమునంతనూ దైవీ స్వభావముగా మార్చివేయనగును. నరములు, నాడీకూటములు, కండరములు పంచకోశములు, ఉద్రేకములు, సహజవృత్తులు, ప్రవృత్తులన్నింటిపైనను ధ్యానమును అభ్యసించి తద్వారా సంపూర్ణమైన ఆధిపత్యమును సంపాదించవచ్చును.

తమ బిడ్డలను తమను తాము పోషించుకొనగలుగునట్టి స్థితియందుంచినవారు, ఉద్యోగమునుండి విరమించుకొనిన వారు, ప్రాపంచిక బాధ్యతలు లేనివారూనగు వ్యక్తులు

లేక 5 సంవత్సరములపాటు ఏకాంతవాసముచేసి, ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందుటకు, పవిత్రుడగుటకుగానూ తీవ్రమైన ధ్యానము మరియు తపస్సులను చేయవచ్చును. యీ విధానము విశ్వవిద్యాలయములో ఉన్నతవిద్య నభ్యసించుటకుగాను ప్రవేశించుటవంటిది. తపస్సుచేసి, ఆత్మజ్ఞానమును సంపాదించినపిమ్మట, వారు తిరిగి ప్రపంచరంగమున ప్రవేశించి, తాము ఆర్జించిన జ్ఞానము మరియు ఆనందములను ఇతరులతో కలసి అనుభవించవచ్చును. ఉపన్యాసములు, సంభాషణలు, చర్చలు, వ్యక్తిగతమైన సంభాషణద్వారా తమ తీరిక మరియు శక్తులననుసరించి ఆత్మజ్ఞానమును ప్రచారమొనర్చవచ్చును.

యోగలక్షములు, ఆధ్యాత్మిక సంస్కారములూ గలిగినటువంటి గృహస్థుడు తన యింటియందే ఏకాంతముగా నుండెడి గదిలో ధ్యానాభ్యాసము చేయవచ్చును; లేదా శెలవుదినములలో ఏనదీతీరముననో నిర్జనప్రదేశముననగాని; లేదా ఉద్యోగమునుండి విశ్రాంతి పుచ్చుకొనియో లేక సమయమునంతనూ ఆధ్యాత్మికసాధనకే వినియోగించతలచుకొన్న వ్యక్తియో అయినచో ఒక సంవత్సరముపాటు పైరీతినిగాని ఏకాంతవాసమొనర్చి సాధన చేయవచ్చును.

ధ్యానము నభ్యసించుటకై ఏకాంతవాస మొనర్పదలచి, తీవ్రమగు సాధన చేయవలెననెడి ఆధ్యాత్మిక పిపాస కలిగిన గృహస్థుడైనచో, ఒక్కతూరిగా ఆకస్మికముగా నీకుటుంబముతో సంబంధమును తెంచుకొనన నక్కరలేదు

ఈవిధముగా ఆకస్మికముగా త్రెంచివేసికొనుటవల్ల నీకు తీవ్రమగు మనోవ్యథయూ, నీకుటుంబీకులకు గొప్ప కష్టమునూ కలుగవచ్చును. కాన నీవీ బంధములను క్రమక్రమముగా విడిపించుకొనుట మంచిది. ప్రారంభంలో ఒక వారమురోజులు లేక ఒక నెలరోజులపాటో ఏకాంతవాసమొనర్చుము. ఆపిమ్మటకు క్రమక్రమముగా కాలపరిమితిని పెంచుకొనుచూ పొమ్ము. ఇటుల చేసినచో నీ ఎడబాటువల్ల వారు వ్యథపొందరు.

సాధకుడు ఆశ, కోరిక మరియు లోభములనుండి విముక్తుడై యుండవలెను. అటుల వున్నప్పుడే ఆతనికి మనోనిశ్చలత్వము లభించును. ఆశ, కోరిక మరియు లోభములను కలిగియున్నందువల్ల మనస్సెల్లప్పుడూ అవిరామముగను, చికాకుగానూ వుండును. ఇవి మూడునూ శాంతి మరియు ఆత్మజ్ఞానములకు శత్రువులు. సాధకునకు ఎక్కువ సామగ్రి వుండరాదు. శరీర సంరక్షణకు కావలశిన వస్తువులను మాత్రమే వుంచుకొనుట అవుసరము. ఎక్కువ సంపద వున్నచో, మనస్సెల్లప్పుడు వాటినిగురించి తలంచుచూ, వాటి సంరక్షణకై ప్రయత్నించుచుండును. ఏకాంతవాస సమయములో ధ్యానముచేసి సత్వర ఫలితములను పొందగోరువారు ఉత్తరప్రత్యుత్తరములు, వార్తాపత్రికా పఠనము, తన బంధువులు కుటుంబీకులను గురించిన్నీ, ఆస్తినిగురించిన్నీ తలంచుచుండుటలను పూర్తిగా విరమించుకొనవలెను.

ఆవశ్యకతలను తగ్గించుకుని, ప్రాపంచిక ఆకర్షణలకు ఏమాత్రము లోనుగాని, వివేకవైరాగ్యములు కలిగియుండి, మోక్షము కావలెననెడి తీవ్రమైన వాంఛ గలిగియుండి, నెలలకొలది ధ్యానాభ్యాసము చేయగలిగినవారు మాత్రమే ఏకాంతవాసము చేయగలుగుదురు.

సాధకుడు ప్రసన్నముగా నుండుటను అలవరచుకొన వలెను. ప్రసన్నమగు మనస్సుగలవానికి మాత్రమే దైవీ ప్రకాశము లభింపగలదు. వాసనానిర్మూలము, కోరికలను నివారించుకొనుటవల్ల ప్రసన్నత్వము లభించును. అంతేగాక, నిర్భయుడుగా వుండుట కూడ సాధకునకు ఆవశ్యకము. ఇది అత్యావశ్యకమైన యోగ్యత. పిరికిపందలగు సాధకులకు ఆత్మ జ్ఞానము కడు దూరముగా నుండును.

సాధకు డెన్నడును తన శరీరావశ్యకతలను గురించి వ్యాకులపడరాదు. అతనికి కావలశినవాటి నన్నిటినీ భగ వంతుడే లభింపజేయును. ప్రకృతిమాత అతనికి కావలశిన వాటినన్నిటిని అదివరకే అమర్చియుంచినది. ఆమె మనకంటె ఎక్కువ జాగరూకతతో మన ఆవశ్యకతలను కనిపెట్టుచుం డును. ప్రకృతి మనకేవి కావలెనో మనకంటె చక్కగా తెలిసికొనగలదు. మరియు కావలశిన ఆవశ్యకతలను అప్పటి కప్పుడు అమర్చగలదు. కావున, మాతయొక్క విచిత్రమైన విధానములను అర్థము చేసికొని, బుద్ధిశాలివి కమ్ము. ఆమె మనపట్ల చూపు విశిష్టమైన కనికరము, జాలి, దయలకు ఆమెపట్ల కృతజ్ఞతను కలిగియుండుము.

వీర్యము నరములకు మెదడుకు శక్తినిచ్చి, శరీరము నంతనూ బలిష్ఠముగా కనొనర్చును. తన వీర్యశక్తిని బ్రహ్మచర్యపాలనముద్వారా కూడబెట్టి దానిని ఓజశ్శక్తిగా మార్చినట్టివాడు దీర్ఘకాలమువరకు ధ్యానమును నిలుకడగా చేయగలుగును అట్టివాడు మాత్రమే యోగనిచ్చెనె నెక్కగలడు. బ్రహ్మచర్యమును పాటించనిదే ఆధ్యాత్మికోన్నతి యించుకంతయైన లభించదు. ధ్యానసమాధులనెడి పై - కట్టడమును కట్టుటకు పనికివచ్చు పునాది ఒక్క బ్రహ్మచర్యము మాత్రమే. ఉద్రేకమునకు లోనై గుడ్డితనముగా పెక్కమంది వ్యక్తులు యీ ఆధ్యాత్మిక ధనమగు వీర్యశక్తిని వ్యర్థము చేసికొందురు. అట్టివారు యోగమార్గమున చెప్పకొనదగినంత అభివృద్ధిని పొందనేరరు.

ధ్యానమును తీవ్రముగా అభ్యసించుటకుముందు ఆసనముల నభ్యసించి, శరీరమును పూర్తిగా వశమునందుంచుకొనవలెను ఆసనసిద్ధికాకుండా ధ్యానముచేయుటకు వలనుపడదు. శరీరము నిలుకడలేకుండా ఉన్నంతవరకు మనస్సుకూడా నిలుకడలేకుండానే ఉండును మనస్సుకును శరీరమునకును చాల దగ్గర సంబంధముకలదు ప్రతిదినమూ ఆసనము నభ్యసించినచో ఆసనజయము లభించగలదు. రాతి విగ్రహామువలె నిశ్చలముగా ఉండవలెను. శరీరము, మెడ, తలలను తిన్నగా నిలువుగా వుంచినచో, వెన్నెముక కూడా తిన్నగావుండును. కుండలినీజాగరణము కలిగి నెమ్మది నెమ్మదిగా సుషుమ్న ద్వారా పైకిపోవును. నిద్రకు వశీభూతుడవుకావు.

ప్రత్యాహారము చక్కగా అలవడి, ఇంద్రియములను పూర్తిగా వశమందుంచుకున్న పిమ్మట పెద్దపెద్ద పట్టణములందలిజనసమర్ధము గందరగోళమూగల ప్రదేశములలోకూడా పూర్తియైన శాంతినీ ఏకాంతమునూ అనుభవించగలుగుదువు. ఇంద్రియములు చికాకుపరుచుచుండి, వాటిని వెనుకకు మరల్చగల శక్తిలేనివాడవైనచో హిమాలయము లందలి ఏకాంతగుహాలలోకూడా నీకు మనశ్శాంతి వుండదు. ఇంద్రియములను, మనస్సును జయించిన సుశిక్షితుడైన యోగిమాత్రమే గుహాలందలి ఏకాంతవాసమునందలి మనశ్శాంతిని అనుభవించ గలుగును.. ఇంద్రియములను జయించక కాముకుడైన వ్యక్తి ఆ పర్వతగుహాలయందలి ఏకాంత ప్రదేశమునందు కూర్చున్నప్పటికిని గాలిమేడలనే కట్టుచుండును.

నీ దృష్టిని నాసికాగ్రము పైకి మరల్చి, మనస్సును ఆత్మపైన నిలిపియుంచవలెను. శ్రీకృష్ణభగవానులు గీత (5వ అధ్యాయము 25 శ్లో) లో "మనస్సును ఆత్మపై నిలిపి, యితర విషయమును దేనినీ తలంచకుండా వుండవలెను" అని చెప్పియున్నారు. ఇదిగాక, రెండు కనులబొమల మధ్యను (భ్రూమధ్యదృష్టి) దృష్టినిలుపుటకూడా గలదు. ఆ ప్రదేశము ఆజ్ఞా చక్రము వుండెడి స్థానము. దీనిని గురించికూడా గీతలో (5–27 శ్లో) వర్ణింపబడి యున్నది. ఈ దృష్టిలో కనులు మూసికొని ఆజ్ఞాచక్రముపై దృష్టి నిలుపవలెను. కనులు తెరచి యీ భ్రూమధ్యదృష్టి నిలుపుటవల్ల తలనొప్పి రా

వచ్చును. అంతేగాక కళ్ళలో ఏదుమ్ము ధూళి మొదలైనవి కూడా పడవచ్చును. మనస్సు అటునిటు పరుగిడుటకూడా సంభవించవచ్చును. కళ్ళకు ఆయాసమును కలుగనివ్వవద్దు. నెమ్మదిగ అభ్యసించుము. నాసికాగ్రముపై ధారణచేయు నెడల దివ్యగంధములను వాసన చూచెదవు ఆజ్ఞాచక్రముపై ధారణ చేసినందువల్ల దివ్యజ్యోతులను చూచెదవు ఇవి యన్నియూ నిన్ను ఆధ్యాత్మిక మార్గమున పురోగమించుటకై ఉత్సాహము కలిగించుటకున్నూ, దైవీశక్తులు కలవనెడి నమ్మకమును కలిగించుటకున్నూ తోడ్పడును. అంతటితో సాధనను మానివేయకుము యోగులు, శివుని ధ్యానించునట్టి భక్తులున్నూ ఆజ్ఞాచక్రముపై ధారణ చేయుదురు. కావున నీకు బాగా అనుకూలముగా నుండెడి దృష్టిని ఎంచుకొనుము.

చెదరియున్న మానసిక కిరణముల నన్నిటిని కూడదీసి ఏకాగ్రమొనర్చుము. మాటిమాటికి ఇంద్రియ విషయములనుండి నీ మనస్సును మరల్చి, ధ్యానలక్ష్యముపై మనస్సును నిలుపుటకు ప్రయత్నించుము. ఇటుల చేయగా చేయగా మానసిక ఏకాగ్రత లభించును. ఓర్పుతోను పట్టుదలతోనూ వుండుము. సాధనలో క్రమము తప్పకుము. అటుల చేసినప్పుడే విజయము లభించగలదు. ఇది అత్యావశ్యకము.

ప్రతిదినము లోజూపు, ఆత్మపరీక్ష, ఆత్మపరిశీలనల నొనర్చి మనస్సుయొక్క మార్గములను, అలవాటులను తెలిసి

కొనుము. మనస్సుయొక్క విధానములను నీవు తెలిసికొన వలెను. ఇందువల్ల నీకు మనస్సుయొక్క పోకడలను మరల్చుటకు వీలగును. ధ్యానమునకు కూర్చొనిన సమయమున, ప్రాపంచిక విషయముల నన్నింటిని పూర్తిగా మరచిపోవలెనని ప్రయత్నించి నప్పుడు, అన్ని విధములగు ప్రాపంచిక సంకల్పములు, అర్థములేని సంగతులు మనస్సున చెలరేగి ధ్యానమునకు విఘ్నమును కలిగించును. ఇందువల్ల నీవు ఆశ్చర్యపడుదువు. పెక్కు సంవత్సరములకు పూర్వము నీవు తలచిన తలంపులు మరియు సంకల్పములూ ఇదివరలో నీవు అనుభవించిన అనుభవములయొక్క పూర్వస్మృతులు చెలరేగి, నీమనస్సును ఆయా మార్గములందు పరుగెత్తునటుల చేయును. ఈ సంకల్పములూ స్మృతులూ అన్నియూ నిలువయుండెడి విశాలమైన కోష్ఠమగు ఆంతరిక మనస్సునందలి కూట ద్వారము (Trapdoor)ను తెరచుకొన్నప్పుడు యీ సంకల్పములు ఎడతెగని ప్రవాహ రూపమున వేగముగా బయటకు నెట్టుకు వచ్చుచుండుటను నీవు తెలిసికొనగలవు. వాటిని ఆపివేయుటకు నీవు ప్రయత్నించిన కొలది, అవి అంత అధిక శక్తి మరియు బలములతో పైకి చెల రేగివచ్చుచుండును.

నిరుత్సాహము, నిరాశలను పొందవద్దు క్రమబద్ధమైన నిరంతర ధ్యానమువల్ల నీ ఆంతరిక మనస్సును పరిశుద్ధమొనర్చి, నీ సంకల్పములు మరియు స్మృతుల నన్నింటిని వశపరచుకొన గలుగుదువు. జ్ఞానాగ్నివల్ల యీ సంకల్పము లన్నియూ దగ్ధమగును. విశ్వసించి యుండుము' విషపూరిత

మగు ప్రాపంచిక సంకల్పములను నివారించుటకు ధ్యాన మొక శక్తివంతమగు ఔషధము. ఈ విషయమును నమ్మి యుండుము.

లోజూపు (Introspection) చూచునప్పుడు మనస్సు ఒక విధమగు సంకల్పమునుండి మరియొక విధమగు సంకల్పమునకు పరుగెత్తుచుండుటను నీవు స్పష్టముగా తెలిసి కొనగలుగుదువు. మనస్సును క్రమమార్గమున పెట్టి, సంకల్పములను మానసిక శక్తిని దైవీమార్గమున నడపుటకు గల అవకాశమిచ్చుటనే యున్నది. నీవు నీసంకల్పములను నూతన క్రమమునందుంచి, సాత్త్వికతత్త్వముతో కూడియున్న నూతన సంకల్పకూటమికి చెంది యుండునటుల చేసికొనవచ్చును. అప్పుడు నీవు కలుపునూ ముళ్ళమొక్కలను ఆవలపారవైచు రీతిని నీయందుగల పనికి రాని ప్రాపంచిక సంకల్పములను కూడా తొలగించుకొనవచ్చును. నీ అంతఃకరణమున పవిత్రమగు దైవీసంకల్పములను అలవరచుకొనవచ్చును. కాని, ఇది చాలా ఓర్పుతో చేయవలసినపని. ఆశ్చర్యకరము, అతికఠినమానగుపనియే కాని ఆత్మనిశ్చయముగలిగి, దృఢమైన ఇచ్ఛాశక్తిగల దైవానుగ్రహమువున్న యోగికి యిది అతిస్వల్పమైనపనియే.

ఆత్మధ్యానము తుపాకిమందువలె పనిచేసి అంతరిక మనస్సులో దాగియున్న సంకల్పములు మరియు స్మృతుల నన్నిటినీ పైకి లేచివచ్చునటుల చేయును. ఒకవేళ సంకల్పములు నిన్ను మిక్కుటముగ చీకాకుపరచుచున్నచో, వాటిని

బలవంతముగ అణచివేయుటకు ప్రయత్నించకుము. సినిమాలో వలె మూకసాక్షివిగా వుండుము. అవి క్రమక్రమముగ తమంత తామె శాంతించును. అప్పటినుంచి క్రమబద్ధమైన ధ్యానసహాయమువల్ల వాటిని ఒక్కొక్కటిగా మొదలంట పెరికి వేయుటకు ప్రయత్నించుము.

ఆకర్షణ లేమియూలేని నిర్జనారణ్యమున నీకు యింద్రియజయము కలిగినదో లేదో పరీక్షించుటకు వీలుకలుగదు గదా కావున ఏకాంత స్థానమున సాధనచేసెడి యోగసాధకులు తగినంత పురోభివృద్ధిగాంచిన పిమ్మట ప్రపంచములోనికి వచ్చి, తమకు తామే యింద్రియ జయముకలిగినదో లేదో పరీక్షించి చూచుకొనవలెను. అంతేగాని. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు పరీక్షించుకొనుటవల్ల లాభములేదు లేత మొక్కను నాటి, నీరుపోసి ప్రతిప్రాయమూ ఆమొక్క బాగా పాతుకున్నదా లేదా యని పరీక్షించిన రీతిగా చెయ్యరాదు.

మీరెల్లరూ యోగమున విజయము పొంది, ఇంద్రియములను మనస్సును వశపరచుకొని నిరంతర క్రమబద్ధమైన ధ్యానముద్వారా నిర్వికల్ప సమాధిని పొందుదురు, గాక !

6. ఉత్తమోత్తమ శిఖరము నందుకొనుము

లోపల దీపమువున్న ఒక ఘటము (కుండ)ను ఒక చీకటిగదిలో వుంచితి మనుకొనుము. అట్టి స్థితిలో ఆకుండ పగిలినచో ఆగదియందలి చీకటి అంతయూ తొలగిపోయి

గది యందంతటనూ ఎచ్చట చూచిన అచ్చట వెలుగు కనిపించును. అదేవిధమున శరీరమనెడి ఘటము ఆత్మపైన నిరంతర ధ్యానముచేయుట ద్వారా పగిలిపోయినప్పుడు, నీకుగల అవిద్యయూ, దానివల్ల కలిగెడి దేహాధ్యాసయూ నశించి నప్పుడు నీ వెచ్చట చూచిన అచ్చట ఆత్మజ్యోతినే దర్శించెదవు.

నీటితో నిండియున్న కుండను సముద్రమునందుంచి నప్పుడు, ఆకుండ పగిలిన పిమ్మట కుండయందలి జలము సముద్రజలముతో కలిసి పోవునట్లు, ఆత్మ ధ్యానమువల్ల దేహఘటము విచ్చిపోయి జీవాత్మ పరమాత్మతో ఐక్యమై పోవును.

బదరీనారాయణ్‌లో నివశించెడి రామకృష్ణానంద స్వామిని చూడని వ్యక్తి ఆస్వామిని చూచిన వ్యక్తినల్ల ఆయన వ్యక్తిత్వాదులను విని, తన మనస్సులో ఆయన యొక్క మానసిక రూపమును భావనచేయుటకు ప్రయత్నించును. అదేవిధముగా సాధకుడైనవాడు, ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందిన మహాత్ములవల్ల అగోచరుడగు బ్రహ్మనుగురించి తెలిసికొని, ఆత్మపై ధ్యానము చేయవలెను.

7. ధ్యానమునందలి పొరపాటులు

తంద్ర (Drowsiness), మనోరాజ్యము (గాలిలో మేడలు కట్టుట) ల సమ్మేళనమును కొందరు సాధకులు గాఢ ధ్యానము మరియు సమాధులుగా పొరబాటున తలచెదరు. ధారణలో స్థిరత్వము కలిగి విక్షేపము (Distraction) నుండి

విషయ స్ఫురణ జరిగినట్లుగా మనస్సున తోచును. ఇదికూడా పొరబాటే. మనస్సును జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుము. విచారణ, ప్రాణాయామము, తేలికయైన సాత్త్వికాహారముల ద్వారా భయంకరమగు యీవిఘ్నములు రెంటినీ తొలగించుకొనుము. జాగరూకతతో హెచ్చరిక గలిగి యుండుము. నిద్ర మత్తువచ్చినచో, 10 నిమిషములపాటు నుంచుని ముఖము మరియు తలను చన్నీటితో కడిగికొనుము

ఒక్కొక్కప్పుడు అతిలోభిత్వము (Cupidity) ధారణాస్థితిని కలిగించును నీవు లక్ష్యమును విడిచి, మరెచ్చటనో ధారణచేయుచుందువు కావున యీ విషయమును కనిపెట్టి మనస్సు నచ్చటినుంచి మరల్చుము గాఢనిద్రాస్థితిని పెక్కుమంది సమాధిగాతలంతురు. ఇది సమాధికాదు. కావున పొరపడవద్దు. సమాధియందు పూర్ణజ్ఞానముండును. ధ్యానసమయమున సమత్వమనెడి ప్రశాంతస్థితిని మనస్సు పొంది, ఒక చిత్రమగు ధారణానందమును నీవనుభవింతువు. అట్టి సమయమున నీవు సమాధిలో ప్రవేశించుచుంటివని తెలిసికొనుము. ఈ స్థితిని చెదరిపోనివ్వకుము. ఈ స్థితిలో వీలైనంత ఎక్కువ కాలమువరకు వుండుటకు ప్రయత్నించుము. ఈస్థితిని జాగ్రత్తగా జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము

ప్రతివిషయమును సరిగా తెలిసికొనుము. భ్రమ ప్రమాదములకు లోనుగాకుము. ఆవేగము (Emotion) ను భక్తిగా పొరబడి తలంచుచుందురు సంకీర్తన చేయునప్పుడు ఉద్రేకముతో వేగముగా ఎరుగుటను దివ్యానందముగానూ,

అతిగా ఎగురుటవల్ల అలసి క్రింద మూర్ఛితుడై పడుటను భావసమాధిగాను, రాజసికమైన అవిరామము మరియు దైవీ కార్యములకై తిరుగుచుండుటను కర్మయోగముగాను, తమోగుణము గలవానిని సత్త్వగుణము గలవానినిగాను, కీళ్లవాతము (Rheumatism) వల్ల వీపునందు కలిగెడి వాయు కదలికను కుండలినీశక్తి ఒక చక్రమునుండి వారియొక చక్రమునకు పోవుచున్నటులనూ, గాలిలో మేడలు కట్టుటయనెడి మనోరాజ్యమును ధ్యానము గానూ, వివస్త్రముగానుండుటను జీవన్ముక్తస్థితిగానూ తలంచుచుందురు. కావున నీవు వివేకశాలివై వీటి యందలి తారతమ్యముల నెరుంగుము.

"తంద్ర"ను సవికల్ప సమాధిగానూ గాఢనిద్రను నిర్వికల్ప సమాధిగానూ ఎన్నడును తలంచకుము. తురీయ (భూమ) స్థితియందలి ఆనందము వర్ణనాతీతము. శరీరము తేలిక గాను మనస్సు శుభ్రముగానూ వుండి ఆనందముగానున్నచో ఆస్థితిని ధ్యానస్థితిగా నెరుంగుము. ధ్యానము చేయునప్పుడు శరీరము బరువుగావుండి, మనస్సు మొద్దుబారియున్నచో నిద్రపోవుచున్నానని తెలిసికొనుము.

కొందరు సాధకులు తరుచుగా "నేను 12 సంవత్సర ములనుంచి సాధన చేయుచున్నాను. నాలో ఏమాత్రపు అభివృద్ధియూ కలుగలేదని ఫిర్యాదు చేయుచుందురు. ఇందుకు గల కారణము, వారు హృదయ గుహయొక్క

ళ్ళోతులలోనికి చొచ్చుకుపోయి గాఢధ్యానము చేయకుందు రయ్యే. వారు తమ మనస్సును దైవీసంకల్పములతో సరిగా పరిపాక మొనర్చ లేదని తెలిసికొనవలెను క్రమముగా నియమబద్ధముగ ధ్యానము చేయలేదు మనస్సుయొక్క బయటకు పరుగిడుచున్న కిరణముల నన్నిటిని సమీకరించ లేదు. "నేను ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందితిని" అనెడి ఆత్మనిశ్చయము వారికి లేదు. వారు తమ మనస్సును పూర్తిగా నూటికి నూర్లుపాళ్ళు భగవానునకు అర్పించలేదు అంతేగాదు. తైలధారవలె దైవీ చైతన్యమును వృద్ధిపొందింప జేసుకుని, ప్రవహింప జెయ్యలేదు. ఇందువల్లనే వారిలో అభివృద్ధి కనిపించలేదు.

ధ్యానము చేయునప్పుడు సాధకునికి నాడీస్పందనము (Pulse) లేనంతమాత్రమునను, శ్వాసనిరోధింపబడియున్నంత మాత్రముననే, దానిని నిర్వికల్ప సమాధిస్థితిగా తలంచరాదు ఆతడు ఇంద్రియాతీతమగు దివ్యజ్ఞానము గలిగి మరలిరావలెను అట్టి స్థితియందే ఆతనికి వాస్తవమగు సమాధి సిద్ధించినదని చెప్పనగును. శ్వాస, నాడి-యివి రెండూ అనేక కారణములవల్ల ఆగిపోవచ్చును. అన్నపానములను విడచి నందువల్లను, కొద్దిగా ధారణను అభ్యసించినందువల్లను మరియు ఏదేని ఒకే ఆసనములో కొంతసేపటివరకు నిశ్చలముగా కూర్చొన్నందువల్లనూ శ్వాస మరియు నాడియూ ఆగిపోవచ్చును. సాధకుడు ధ్యానమున సంపూర్ణముగ సచేతనుడై యుండవలెను. బయటి శబ్దములు వినిపించకుండా ప్రశ్నప్ప

టికిని, శుద్ధ జడస్థితిలో వున్నచో ఆతనికి ఆధ్యాత్మిక లాభ
ము ఎక్కువగా వుండదు.

ఒకానొకప్పుడు గంటలకొలది సమయమువరకు నాడీ మరియు శ్వాసయూ ఆడకుండా ధ్యానమునకు కూర్చొనిన ఒక సాధువువల్ల సన్యాసులిద్దరు మోసగింపబడిరి. తరువాత ఆతడు మోసగాడుగాను, వంచకుడుగానూ మారెను. ఆతడు వారిని మోసగించి కొంత ధనమును తీసికొని పారిపోయెను. కావున నిర్ణయములు చేయునప్పుడు నీవు చాల జాగరూకుడవై వుండవలెను.

ధ్యానసమయమున జడస్థితిని రానివ్వకుము. ఈస్థితిని భగవంతునిలో ఐక్యమగుటగా పొరపడి తలంచకుము. జడస్థితిలో కొన్ని గంటలసేపు వుండుటవల్ల ప్రయోజనములేదు. ఇది గాఢనిద్రవంటిది. ఆధ్యాత్మికోన్నతికి యిది తోడ్పడదు. కావున యీ సమయమును జపము, కీర్తనము, మంత్రరచన, పవిత్రగ్రంధ పఠనములకై వినియోగించినచో ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనము కలుగును. సావధానుడవై యుండుము. జాగ్రత్తగా పరిశీలించుము. వాస్తవముగు గాఢసమాధి సిద్ధించినచో శాంతి, ఆనందము దివ్యజ్ఞానములు కూడా వుండవలెను. సంశయము, భయము, మోహము, స్వార్థము, క్రోధము, కామము, రాగద్వేషములనుండి విముక్తుడవై యుండవలెను. కొందరు సాధకులు జడస్థితిని నిర్వికల్ప సమాధిగా పొరపడి తలంచుచుందురు. అంతట వారు అసత్యమైన సంతృప్తినిపొంది, సాధనను మానివేతురు.

3. ధ్యానమును గురించిన సూచనలు :

ఓ సాధకులారా ! కష్టించి మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నించుడు. క్రమబద్ధముగ విడువకుండా ధ్యానముచేయుడు. ఒక్కరోజునకూడ ధ్యానముచేయుటను విడువకుడు. ఒక్క రోజు మానినప్పటికిని ఎంతో నష్టముకలదు.

చర్చలు, వాదనలను కట్టిపెట్టుడు. ఏకాంతముగా వుండెడి గదిలోనికి వెళ్ళుము. కనులుమూసికొనుము. గాఢమైన ప్రశాంతమగు ధ్యానము నొనర్పుము. భగవానుని ప్రత్యక్షము ననుభవించుము. ఆతని నామమును–"ఓం"ను–ఆనందము, ప్రేమ, ఉత్సాహములతో స్మరించుము నీహృదయమును ప్రేమతో నింపుము. మనస్సుయొక్క పైభాగమునుండి సంకల్పములు, చిత్తచాపల్యము, భ్రమలు, కోరికలు జనించినప్పుడు వాటిని నాశమొనర్పుము. పరుగులు పెట్టుచున్న మనస్సును వెనుకకు మరల్చి, భగవానునిపై నిలుపుము. అంతట నిష్ఠమరియు ధ్యానములు గాఢము మరియు తీవ్రముగానూ అగును. కనులు తెరువకుము. ఆసనమునుండి కదలకుము. ఆతనిలో ఐక్యముకమ్ము. హృదయపు లోతులలోనికి చొచ్చుకుపొమ్ము. ఆత్మప్రకాశమున మునకలిడుము. అమృతత్వమును ప్రసాదించెడి అమృతపాన మొనర్చుము. ప్రశాంతతను అనుభవించుము. ఓ అమృత పుత్రులారా! నేను మిమ్మిచట విడచెదను. ఆనందము, శాంతి, ప్రశాంతుల ననుభవించుడు.

ఓ ప్రియమైన రామా! నీ విప్పుడు దృఢమైన ఆధ్యాత్మిక కోటయందున్నావు. ఏ ఆకర్షణయూ నిన్ను వశపరచుకొనజాలదు నీవు పూర్తిగా క్షేమముగనున్నావు. నిర్భయముగ నీవిప్పుడు తీవ్రమైన ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయగలవు. నిన్ను కాపాడుటకు ఆధ్యాత్మిక అండగలదు. ధైర్యవంతుడగు సిపాయివికమ్ము. నిర్దయతతో నీ శత్రువగు మనస్సును చంపుము. శాంతి, సమదృష్టి, సంతృప్తుల నెడి విజయమాలను ధరించుము. నీ ముఖమున బ్రహ్మజ్యోతి యిదివరకే ప్రకాశించుచున్నది. దయాపూర్ణుడగు భగవానుడు నీకు సమస్త సౌకర్యములను, చక్కని ఆరోగ్యమును, క్రమమార్గమున పెట్టుటకు గురువునూ ప్రసాదించియున్నాడు. నీ కింకేమి కావలెను? అభివృద్ధిపొందుము. సత్యమును తెలసికొని, అంతటనూ దానిని అనుభవించుము.

నీ అభిప్రాయములను మాటిమాటికి సరిదిద్దుకొనుము. సరిగా యోచించుము. గాఢమైన ధారణ సమ్యక్ యోచనలను చేయుము. ఏకాంత ప్రదేశమునందు అంతర్వీక్షణ మొనర్చుము. నీ సంకల్పములను అవసరమైనంత వరకు పరిశుద్ధమొనర్చుకొనుము. సంకల్పములను శాంతపరచుము. ఉద్రేకపూరితమగు మనస్సును ప్రశాంతపరచుము శస్త్రచికిత్సకుడు సలహాకై కొనెడి గదిలోనికీ, ఆపరేషన్ చేయు ప్రదేశమునకూ ఒక్క రోగిని మాత్రమే ఒక్కొక్కమారు రానిచ్చునటుల, నీవుకూడా నీ మనస్సున ఒక్కొక్క సంకల్ప తరంగమునే లేవనిచ్చి దానిని ప్రశాంతముగ పరిష్కరించి

పంపివేయుము. అపిమ్మట మరియొక సంకల్పమును రానిమ్ము. చేతనున్న పనికి సంబంధించని యితర సంకల్పముల నన్నిటినీ పారద్రోలుము. దీర్ఘసాధనవల్ల సంకల్పములపైన పూర్తి యగు ఆధిపత్యమును సంపాదించిన వారికి దీనివల్ల ధ్యాసమున ఎంతో ప్రయోజనము కలుగును.

ప్రతి సంకల్పమునూ జాగ్రత్తగా పరిశీలించుము. నిరుపయోగమగు సంకల్పములను మనస్సున ప్రవేశింప నివ్వకుము. నీవు చేసెడి ధ్యానమునకు నీ జీవితము సరిపోలియుండవలెను. పనిచేయునప్పుడుకూడ ధ్యానమునందుండుము. మాటిమాటికీ తలచుకొని దుస్సంకల్పములకు బలము నివ్వకుము వాటిని త్యజించుము. వాటిస్థానే పవిత్ర సంకల్పములను నింపుము. సంకల్పములను వశపరచుకొని యుండుట యోగికి అత్యావశ్యకము. ఒక్క సంకల్పమును కూడా నీవు వ్యర్థపుచ్చరాదు.

మనస్సును శాంతపరచుము. సంకల్పములను ప్రశాంతపరచుము. మానసికశక్తులయొక్క బహిర్ముఖవృత్తిని నివారించుము. సంకల్పముల నన్నిటినిసమీకరించుము.

అనవసరమైన విషయములు మరియు వివరములతో నీమెదడును నింపకుము. మనస్సును మనోవిహీనముగా నుంచుటను నేర్చుకొనుము. నీవు నేర్చుకొనిన దంతయూ మరచిపొమ్ము. అవి ప్రస్తుతమునకు నీకు నిరుపయోగములు. అటుల చేసినప్పుడే ధ్యానసమయమున నీమనస్సును దైవీ సంకల్ప

ములతో నింపియుంచగలవు, అప్పుడు నీవు క్రొత్త మనశ్శక్తిని పొందెదవు.

కంసాలి 13 క్యారట్ల బంగారమును కొన్ని ద్రావకములు కలిపి పుటము పెట్టుట ద్వారా 15 క్యారట్ల శుద్ధ బంగారుగా మార్చునట్టుల నీవు కూడా ఇంద్రియములకు లోనైయున్న నీ మనస్సును ధారణా, గురువాక్యములందలి నమ్మిక, ఉపనిషద్బోధలు, ధ్యానము, జపము, భగవన్నామ జపముల ద్వారా పరిశుద్ధ మొనర్చుకొనుము.

వ్యతిరేక భావములను అనుకూల భావములు జయించగలవు అనుకూల సంకల్పము వ్యతిరేక సంకల్పమును పారద్రోలును పరాక్రమము భయమును పారద్రోలును. ప్రేమ ద్వేషమును నిర్మూలించును. ఏకత్వము భిన్నత్వమును నివారించును. ఔదార్యము ఈర్ష్యను నాశ మొనర్చును. దాతృత్వము లోభిత్వమును పారద్రోలును. కావున ఎల్లప్పుడూ అనుకూలభావము (Positive) తో నుండుము. ఇందువల్ల ధ్యానము అద్భుతముగా అలవడును.

ప్రశాంతముగ నుండుము. నిన్ను నీవు తెలిసికొనుము. దానిని ఎరుంగుము. దానిలో మనస్సును కలిపివేయుము. సత్యము అతిశుద్ధము నిరాటంకమైనది. ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు ధ్యానము ఏకాంతవాసము ఆవశ్యకము. వ్యతిరేక సంకల్పము (Negative Thoughts) లను నెట్టివేయుము. అనుకూల సంకల్పములను ఎల్లప్పుడూ కలిగియుండుము.

నీ ఔన్నత్యమునకు తోడ్పడు ప్రతి విషయమునూ నీవు అలవరచుకొనుము.

సాధనకు విఘ్నము వచ్చినచో, ఆకొరతను ఆరోజు సాయంత్రముగాని రాత్రిగాని లేదా మరుసటి ఉదయమున గాని పూర్తి చేయుము. ఆత్మసంయమము సాధకునకు ఎల్లప్పుడూ అత్యావశ్యకము. ఏలనన, యింద్రియములు అవకాశము చూచుకొని ఏసమయమునన్నైన చెలరేగ వచ్చును. అందువల్లనె శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునితో "కుంతీపుత్రా, ఇంద్రియములను వశపరచుకొనుచున్న వివేకశాలినికూడా పెడదారిని బెట్టగలిగినంత శక్తిగలిగి యున్న ఏ యింద్రియములు వాటికి చాల గొప్పశక్తికలదు (2-60శ్లో)" అని గీతలో చెప్పియున్నాడు.

మనస్సెల్లప్పుడు మార్పుచెందుచును, తిరుగుచునూ వుండును. ఈ తిరుగుబోతుతనము అనేక విధములుగనుండును. కావున యీ తిరుగుబోతుతనమును మాన్పుటకు నీవెల్లప్పుడు జాగరూకుడవై యుండవలెను, గృహస్థుయొక్క మనస్సు సినిమాలు, నాటకములు, సర్కసులు మొదలగు వానివైపు పరుగిడుచుండును. సాధువుయొక్క మనస్సు కాశీ, బృందావనము నాసిక మొదలగువానివైపుకు పరుగిడుచుండును. సాధనాసమయములో పెక్కురు సాధువులు ఒక ప్రదేశమును అంటిపెట్టుకు వుండలేరు. ఈ మనస్సుయొక్క తిరుగుబోతుతనమును వశపరచుకొని, ఒకే ప్రదేశము, ఒకే విధమగుసాధన, ఒక గురువు, ఒకే విధమైన

యోగమునకు అంటిపెట్టుకొని యుండునటుల చేయవలెను. నీవేదైన పనిని చేతగొన్నప్పుడు ఆపని ముగియునంతవరకు దానిపైననే పూర్తియైన దృష్టి నుంచవలెను. ఆ పని అయిన తరువాతనే మరియొక పనిని చేగొనవలెను.

ఇంద్రియములను, వృత్తులను నిగ్రహించుట యనెడి యోగమునకు సంబంధించిన ఏవిధమగు శిక్షణను అలవరచుకొననివారికి ధారణ ధ్యానములు చేయుట చాల కష్టముగా వుండును. గడియారమునందలి ఊగుడుబిళ్ళ (Pendulum) వలె వారి మనస్సెల్లప్పుడు యిటు – నటు తిరుగుచుండును. లేదా ఆబోతువలెను, కోతివలెను వారి మనస్సు నిలుకడ లేకుండా ఎల్లప్పుడు తిరుగుచుండును.

లోభము, స్వార్థపరత్వము, దుఃఖము, శీఘ్రకోపములవల్ల ఏజీవికీ బాధనుగాని కష్టమునుగాని కలిగించకుము. కోపమును, దుశ్చింతనమునూ విడిచిపెట్టుము. పోట్లాట, తీవ్రచర్చలు చేయవలెననెడి స్వభావమును మానుము. వాదించకుము. ఇతరులతో పోట్లాడినందువల్ల ఇతరులతో తీవ్రముగ చర్చించినయెడలనూ నీవు 3 లేక 4 రోజులవరకు ధ్యానమును చేయజాలవు. మనస్సుకుగల ప్రశాంతత నశించి, ఒడుదుడుకులకు లోనగును. అనవసరముగ ఎంతోశక్తి వ్యర్థమగును. రక్తము ఉడుకెత్తును. నరములు దెబ్బతినును. కావున ఎల్లప్పుడును మానసిక సమత్వమును నిలుపుకొనుటకై శక్తికొలది ప్రయత్నించుము. శాంతమగు మనస్సుగలవానికి

మాత్రమే ధ్యానము సిద్ధించును. శాంతమనస్కత గొప్ప ఆధ్యాత్మిక సంపద.

సాధకుడు సచేతనుడై యుండి తన శరీరమును, నరములను పూర్తిగా వశమునం దుంచుకొనవలెను. సచేతను (Senisitive) డైన కొలదిని కష్టము ఎక్కువయగును. సాధారణ మానవుడు నిర్లక్ష్యపెట్టెడి ఎన్నోధ్వనులు, సచేతనునికి ఎంతో వ్యధ కలిగించును.

నీ అభిప్రాయమును కేంద్రీకరింపజేసి నీ ఆంతరిక ఆత్మశక్తిని పెంపొందించుకొనుము. అభిప్రాయములను కేంద్రీకరించి నందువల్ల (Centralisation of ideas) మనస్సుయొక్క బహిర్ముఖవృత్తి అణగిపోయి మానసిక శక్తులు వృద్ధిపొందును. అభిప్రాయములను కేంద్రీకరించుట యన నీ శక్తిని కేంద్రీకరించుట యని యర్థము.

వ్యర్థమైన ఆలోచన, వ్యర్థచింత, నిరుపయోగమైన ఉబుసు పోకకబుర్ల వల్ల శక్తి వ్యర్థమైపోవును ఈ మూడుదోషములవల్లనూ వ్యర్థమై పోయెడి శక్తిని కూడబెట్టి దైవధ్యానమునకై వినియోగించుము. ఇటుల చేసినచో అద్భుతముగ ధ్యానము చేయగలవు. ఈ విధముగా వ్యర్థమైన మార్గముల గుండా ఖర్చైపోయెడి శక్తిని కూడబెట్టినచో, లోక సంగ్రహార్థము అద్భుతమగు పనులను చేయగలవాడవగుదువు.

కుందేళ్ళు రెంటినీ పట్టుకొనవలెనని పరుగెత్తెడి మూర్ఖుడు రెంటిలో ఏ ఒక్కదానినీ పట్టుకొనజాలని విధముగా, ధ్యానముచేయు సాధకుడు రెండు పరస్పర విరుద్ధమగు

సంకల్పములు గలవాఁడై యున్నచో రెండింటిలో ఒక్కదానియందునూ విజయమును పొందజాలడు. పదినిమిషముల పాటు దైవీ సంకల్పములనూ, ఆతరువాత పదినిమిషముల పాటు ప్రాపంచికమగు విరోధభావములనూ కలిగియున్నచో దివ్యానుభూతిని పొందనేరడు కావున ఏదో ఒక కుందేలు వెంటమాత్రమే ఏకాగ్ర మనస్సుతో బలమూ శక్తిగల వాడవై పరుగెత్తవలెను. అప్పుడు నీవు దానిని తప్పక పట్టుకొనగలవు. నీవెల్లప్పుడూ దైవీసంకల్పములను మాత్రమే కలిగియుండవలెను. అటుల యున్నచో నీవు త్వరలో తప్పక ఈశ్వర సాక్షాత్కారమును పొందెదవు.

తనయందలి దుర్గుణములను, వికారములనూ తొలగించుకొనకుండా నేను గాఢ ధ్యానమును చేయుచున్నాను-అని చెప్పువాడు తననూ, తదితరులనూ మోసగించుకొనుచున్నాడు. అట్టివాడు మొదటితరగతికి చెందిన మోసగాడు.

శక్తికి మించిగాని, అలసపడిగాని ధ్యానము చేసినప్పుడు బద్ధకము, మందకొడిగా (Inactive) నుండుట కలుగును. శమము, దమము, ఉపరతి, ప్రత్యాహారములను అభ్యసించుట ద్వారా ప్రాప్తించిన ప్రశాంతమగు మనస్సుతో సహజ రూపమున ధ్యానము సిద్ధించవలెను. ఆత్మ శక్త్యుత్పాదక స్థానము. ఆత్మచింతనమువల్ల శక్తి, బలము ప్రభావములు లభించును.

మితభాషణము, మౌనధారణ, క్రోధమును వశపరచుకొనుట, బ్రహ్మచర్యపాలన, ప్రాణాయామాభ్యాసము,

అసంబద్ధము మరియు అనావశ్యకమగు సంకల్పములను నిరోధించుటల ద్వారా శక్తినికూడ బెట్టుము

ఇంద్రియ విషయముల నన్నింటిని నిర్దయతో త్రోసిపుచ్చుము. బాధలకు యివియే మూలములు. క్రమక్రమముగా మానసిక సమత్వము నలవరచుకొనుము. ఇంద్రియములను జయించుము. కామ, క్రోధ, లోభములను లేకుండ చేసికొనుము. అవినాశియగు ఆత్మపై ధ్యానముచేయుము. ఆత్మయందు దృఢనిష్ఠతో విశ్రమించుము. ఇక నిన్నేదియూ బాధించ లేదు. నీవిక అజేయుడవు కాగలవు.

కా ము క పు రు షు లు
(Passionate Men)

కాముక పురుషుడేమిచేయును? తాను చేసెడి నింద్య కర్మను అనేక మారులు చేసి, వీలైనన్ని మారులు పొట్ట నింపుకొనును. ఇక తీవ్రమగు ఆత్మసాక్షాత్కారము కావలె ననెడి కామము (కోరిక) గలవాడో? కొద్దిగా పాలుత్రాగి రాత్రింబవళ్ళు వీలైనన్ని పర్యాయములు ధ్యానముచేసి, ఆత్మానందము ననుభవించును. ఈ యిర్వురూ తమతమ పనులలో పూర్తిగా నిమగ్నులయియే యున్నారు. మొదటివాడు తాను చేసెడి కృత్యమువల్ల జనన-మరణబంధముచే బంధింపబడుచున్నాడు. రెండవవాడు అమృతత్వమును పొందుచున్నాడు. నిరంతర అభ్యాసమువల్ల మనస్సును వశపరచుకొననగును. దైవీభావములతో నీమనస్సు నెల్లప్పుడు

నింపియుంచుము. ఏమాత్రపు ప్రయత్న లోపము జరిగి నప్పటికిని, వ్యర్థ సంకల్పములు వెంటనే ప్రవేశించును. నిరంతరమగు అభ్యాసమువల్ల మాత్రమే మనస్సును సులభముగ వశపరుచుకొన నగును.

వైరాగ్యావశ్యకత

యోగమున విజయమును సంపాదించుకొనగోరు నెడల ప్రాపంచిక భోగముల నన్నిటిని త్యజించి, బ్రహ్మచర్యము మరియు తపస్సును చేయవలెను. తపస్సు మరియు బ్రహ్మచర్యములు ధారణ మరియు సమాధులు సిద్ధించుటలో నీకు తోడ్పడును

అగ్నిని ప్రజ్వలింపజేయ దలచినప్పుడు కొంత గడ్డిని, కొన్ని కాగితపు ముక్కలను సన్నని కట్టెపేళ్ళను ఒకచోట చేర్చి నిప్పంటింతువు. అటుల చేసినందువల్ల త్వరగా అగ్ని అంటుకొనును. ఆపిమ్మట ఊదుడుగొట్టముతో వూది బాగా రాజుకొనునటుల చేసెదవు. కొంతసేపటి కది పెద్ద మంటగా అగును. అప్పుడు నీవు ఎంత ప్రయత్నించినప్పటికిని ఆమంట ఆర్పివేయలేవు. అదేరీతిని, ధ్యానమును ప్రారంభించిన తొలిరోజులలో సాధకులు తమ పాత అలవాటులవల్ల ధ్యానమున పతితులగుదురు. కావున వారు ప్రయత్నపూర్వకముగ తమ మనస్సును లక్ష్యముపైకి మరల్చవలెను. ధ్యానము గాఢము మరియు నిశ్చలముగానూ అయినప్పుడు వారు సహజముగానే భగవానునియందు నిలచియుందురు.

అప్పుడు వారికి ధ్యానము సహజమగును. అది అలవాటై పోవును. ధ్యానాగ్ని ప్రజ్వరిల్ల జేయుటకుగాను తీవ్రవైరాగ్యమనెడి ఊదుడుగొట్టమును ఉపయోగించుము.

సావధానత (Vigilance)

పెక్కు సంవత్సరములు ఆధ్యాత్మిక సాధనల నొనర్చినపిమ్మట కూడా నీవు ఆధ్యాత్మిక మార్గమున నిశ్చలుడవుగా నుంటివో లేదో, అభివృద్ధి పొందుచున్నావో లేదో జాగ్రత్తగా పరిశీలించి చూచుకొనవలసి యున్నది. ధ్యానమున లోటు జరిగినచో ఒక్కొక్కప్పుడు నీవు పతితుడవు కూడా కావచ్చును. కొందరు 15 సంవత్సరములపాటు ధ్యానము చేసినప్పటికిని, ఏవిధమగు అభివృద్ధినీ పొందజాలకున్నారు. ఇందుకుగల కారణము ఉత్సాహము, వైరాగ్యము, మోక్షము పొందవలెనలెడి తీవ్రవాంఛ మరియు తీవ్రమగు సాధనమూ లేకుండుటే.

తుచ్ఛమైన విషయములకై అప్రసన్నుడగు స్వభావముగల సాధకుడు ధ్యానమున అభివృద్ధి గాంచనేరడు. ప్రేమ, సర్దుకుపోవుటలను సాధకుడు అలవరచుకొనవలెను. ఇటుల అలవరచుకొన్నచో యీ దురలవాటు తొలగిపోవును. కొందరు సాధకులు తమలోగల దోషములు, దుర్గుణములను చూపించినప్పుడు అతి సులభముగ అప్రసన్నులగుదురు. వెంటనే వారు కోపము పొంది, తమ దోషములను చూపిన వారితో పోట్లాడసాగుదురు. అంతేగాదు. తనపైగల అసూయ

ద్వేషములవల్ల అతడీరీతిని పలుకుచున్నాడని తలంచును. ఇటుల తలంచుట తప్పు. మన దోషములను యితరులు సులభముగ కనుగొనగలరు. ఆత్మ పరిశీలన చేసికొనని, బహిర్ముఖ వృత్తితో కూడియున్న మనస్సుగలవారు తమ తప్పులను తాము తెలిసికొనజాలరు. స్వాభిమానము తెరవలె పనిచేసి మానసిక దృష్టిని కప్పివేయును. అభివృద్ధిని కోరెడి సాధకుడు యితరులు తన దోషములను చూపినప్పుడు అంగీకరించి తీరవలెను. అంతేగాదు, తనయందు దోషములను చెప్పినందుకు అతనికి ధన్యవాదము లర్పించవలెను. మరియు తనయందుగల దోషములను తొలగించుకొనుటకు శక్తికొలది ప్రయత్నించవలెను. ఇటుల చేసినప్పుడే అధ్యాత్మికోన్నతిని గాంచగలడు

ధ్యానవిఘ్నములలో విక్షేపము గొప్పది. మూర్తి ఉపాసన, ప్రాణాయామము, త్రాటకము, దీర్ఘప్రణవోచ్చారణ. మననము, విచారణ, ప్రార్థనలవల్ల యీ విఘ్నమును నివారించుకొననగును. విక్షేపమన మానసిక ఆందోళన. కోరికలను నాశ మొనర్చును. ఊహలు, ఆలోచనలను చంపివేయును. ప్రవృత్తిమార్గమునకు సంబంధించిన వ్యవహారములు నన్నింటిని కొన్నాళ్ళవరకు కట్టిపెట్టుము.

విపరీత భావన

విపరీత భావన (శరీరమే "తానని" తలంచుట, జగత్తును సత్యముగా తలంచుట), సంశయభావనలు నిన్ను బాధించును. పొలములందలి ఎలుకకలుగుల ద్వారా నీరు

వ్యర్థముగా పోవురీతిని నీయందలి శక్తికూడా రాగము (Attraction) , సూక్ష్మవాసనలు వల్ల వ్యర్థమై పోవు చున్నది. అణచి వేయబడిన వాసనలుకూడా తలఎత్తి నిన్ను బాధించవచ్చును. నీవు తెలియకుండానే యీ వాసనలకు బలియై పోవుచుందువు.

ప్రతిక్రియ (Reaction)

ఆరు మాసములనుండి మూసియుంచబడిన గదిని ఊడ్చుటకు ప్రారంభించినచో ఆ గదిమూలలనుండి వివిధ విధములగు మాలిన్యములు బయలుదేరును... అదేవిధముగ ధ్యానసమయమున కూడా యోగముయొక్క ఒత్తిడివల్లనూ దైవానుగ్రహమువల్లనూ వివిధ విధములగు మాలిన్యములు మనస్సుపైన తేలసాగును. వాటిని నీవు సాహసముతో ఒకటి తరువాత ఒకటిగా తగు మార్గములను అవలంబించియూ, ఓర్పుతోనూ పట్టుదలతోనూ ఆదుర్గుణములకు విరుద్ధమగు సుగుణములను అలవరుచుకొనియూ - నివారించుము. అణచి వేయుటకు ప్రయత్నించిన సమయమున నీయందు దాగి యున్న పాత కుసంస్కారములు చెలరేగును. వాటికి నీవు భయపడవద్దు. కొంతకాలమైన పిమ్మట అవి తమ బలమును కోల్పోవును. అడవి ఏనుగునో లేదా పులినో మచ్చిక చేసి కొను రీతిని నీ మనస్సును కూడా మచ్చిక చేసికొనవలెను. అపవిత్ర సంకల్పములకు తావిచ్చినచో నీ మనస్సున కవి ఆహారముగ నగును. నీమనస్సును అంతర్ముఖిగా నొనర్చుము. వాటి స్థానే మంచివియగు పవిత్రసంకల్పములను ప్రవేశ

పెట్టుము. ఉన్నత భావములనెడి ఆహారమును మనస్సున కిడుము. ఇటుల చేసినచో పాత కుసంస్కారములు బలహీన పడి, క్రమక్రమముగా నసించును.

సుశిక్షితులుకాని సాధకులు తరుచుగా తమప్రవృత్తులను (Impulse) తమమనోకల్పనలను (Imaginations) అంతర్వాణిగానో, దైవాదేశముగానో పొరబడి తలంచుచుందురు. ఇది కరుణా జనకము, ఒక్కొక్కపుడు ఏదేనొక సుందర దృశ్యము మనస్సుకు ఆహ్లాదమును కలిగించవచ్చును, మనస్సుకు కావలసినది ఉల్లాసమేగదా! మనస్సు ధ్యానము ద్వారా హృదయస్థితుడగు ఆత్మయొక్క రూపరహితమగు ఆనందమును చవిచూచినచో, యీ బాహ్యరూప సౌందర్యముల వైపుకు పరుగిడబోదు.

నీయిష్ట దేవతారూపమును మనస్సున భావనచేయజాలకున్నచో, లేదా నీ యిష్టదేవత పైన నీ మనస్సును నిలుపజాలకున్న యెడల, నీవు ఉచ్చరించెడి మంత్రము యొక్క ధ్వనిని వినుటకుగాని లేదా మంత్రాక్షరముల క్రమమును యోచించుటకుగాని ప్రయత్నించవచ్చును. ఇటుల చేసినందువల్ల మనస్సు యొక్క పోకడ అణగిపోవును. ఇదంతయూ విక్షేపమువల్లనే ఏర్పడుచున్నది. అపవిత్ర సంస్కారములవల్ల ఏర్పడిన ప్రతిక్రియచే సంభవించు మానసిక ఆందోళనను నివారించుటకు ఏకాంతవాసమునకు మించిన మందు మరొకటి లేదు.

9 ధ్యానమును గురించిన యిరువది సూచనలు

1. ధ్యానము చేయుటకు ఒక గదిని ప్రత్యేకించి, తాళంవేసి వుంచుము. ఆగదిలోనికి ఎవ్వరినీ రానివ్వకుము. అగరు పుల్లలు వెలిగించుము పాదములు కడుగుకొని ఆపిమ్మట గదిలో ప్రవేశించుము.

2. నీకు ఏ విధమగు విఘ్నభయముగా వుండనట్టి ప్రశాంత ప్రదేశమునకు వెళ్ళుము అట్టి ప్రదేశమున నీ మనస్సు భద్రముగానూ, ప్రశాంతముగానూ వుండును. కావలశిన ఆదర్శ లక్షణములన్నియూ గల ప్రదేశము లభించనప్పుడు, వీలైనంత మంచి ప్రదేశమును ఎంచుకొనవలెను. బ్రహ్మైక్యమునుపొంది నీవు ఒక్కడవుగా వుండవలెను.

3. బ్రహ్మముహూర్తమున ఉదయము 4 గంటలకు నిద్రలేచి, 4 నుండి 6 గంటలవరకు ధ్యానము చేయుము. రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల వరకు మరియొకమారు ధ్యానమునకు కూర్చొనుము.

4. ఆ గదిలో నీకు యిష్టమైన పటమును, కొన్ని మత గ్రంధములను, గీత, ఉపనిషత్తులు, యోగవాసిష్ఠము, భాగవతము మొదలగు గ్రంధములను వుంచుము. పటమునకు ఎదురుగా ఆసనమునందు కూర్చొనుము.

5. పద్మ, సిద్ధ, సుఖ, స్వస్తికాసనములలో దేని యందైన కూర్చొనుము. మెడ, తల, మొండెములు నిలువు గీతవలె నుంచుము. వెనుకకుగాని ముందుకుగాని వంగి యుండకుము.

6. కనులుమూసి నెమ్మదిగా రెండు కనుబొమల మధ్యనూగల త్రికుటిపై ధారణచేయుము. వ్రేళ్ళను ముడుచుకొని యుండుము.

7. మనస్సుతో ఎన్నడును పెనగులాడకుము. ధారణను బలవంతముగ చేయకుము. నరములను, కండరములను సడలించుము (Relax). మెదడును సడలించుము. నీ యిష్టదైవమును గురించి శాంతముగ యోచించుము. భావము మరియు అర్థసహితముగ నీ గురుమంత్రమును జపించుము. చెలరేగుచున్న మనస్సును శాంతపరచుము. సంకల్పములను ప్రశాంతముగ నుంచుము.

8 మనస్సును వశపరచుకొనుటకు బలవంతముగ ప్రయత్నించకుము. దానిని వశపరచుకొను ప్రయత్నమును విడిచివేయకుము. మనస్సెల్లప్పుడు కట్టుతేని కోతివలె అటు-నిటు పరుగెత్తుటకు ప్రయత్నించుచుండును. కావున దానిని నెమ్మది నెమ్మదిగా వశపరచుకొని, నీ ఆజ్ఞలకై ఎదురు చూచుచుండు నట్లు చేసికొనుము. మనస్సును మచ్చికచేసికొనుటకు కొంతకాలము పట్టవచ్చును. అయినప్పటికిని, నీవు ప్రయత్నించిన ప్రతిపర్యాయము కొద్దిసేపటిలోనే నీవద్దకు వచ్చినిలచును

9 నీ ప్రతి సంకల్పమునకును వెనుక ఏదో ఒక ఆధారమును (Back ground) కలిగి యుండుము. నీవు జపించు మంత్రముతో పాటు నీ యిష్టదేవతామూర్తియొక్క స్థూల ఆధారమును లేదా జ్ఞానయోగము నభ్యసించువాడవైనచో

'ఓం' మంత్రజపముతోపాటు అనంతత్వము (Infinity) యొక్క సూక్ష్మ ఆధారమునో కలిగియుండుము. ఇందువలన నీ ప్రాపంచిక సంకల్పము లన్నియూ నశించి, నీ లక్ష్యము నకు గొంపోబడెదవు. అభ్యాసబలము వలన మనస్సు ప్రాపంచిక కార్యములనుండి విడిచిపుచ్చిన వెంటనే ఆధార భూతమగు స్థూలదేవతామూర్తినో లేదా సూక్ష్మ అనంత త్వమునో ఆశ్రయించును.

10 లక్ష్యమునుండి పరుగిడిపోయిన ప్రతిసమయము నందును నీ మనస్సును మరల లక్ష్యముపై నిలుపుచుండుము. ఈ విధమగు పోరాటము కొంతకాలము వరకు సాగు చుండును.

11. ప్రారంభమున నీవు శ్రీకృష్ణభగవానునిపై ధ్యానము చేయుచున్నచో, ఆయన పటమును నీ ముందుంచు కొనుము. రెప్పవాల్చకుండా ఆపటమువైపు చూడుము. ప్రథమమున పాదములు, ఆపిమ్మట పీతాంబరము, ఆపిదప కంఠముచుట్టునూ గల ఆభరణములు, తరువాత ముఖము, చెవియందలి కుండలములు, తలపైగల రత్నఖచిత కిరీటము, పిమ్మట చేతి మణికట్టువద్ద గల ఆభరణములు (bracelets) ముంజేతులకుగల ఆభరణములు (Armlets) శంఖు, చక్రము, గద, పద్మములను చూడుము. ఆపిమ్మట మరల పాదములను చూడుము. తరువాత పైనచెప్పిన వరుసప్రకారము ఒకటి తరువాత మరొకటి చూడుము. ఈవిధముగా అరగంటసేపటి వరకు అభ్యసించుము. నీవు అలసిపోవుచో ముఖమువైపు

మాత్రమే నెమ్మదిగా చూడుము. ఈ విధముగా మూడు మాసముల కాలము వరకు అభ్యసించుము.

12. తరువాత కనులను మూసి, ఆ చిత్రమును మానసికముగ భావించుము. కనులు తెరచి చూచినప్పటి మాదిరిగా ఆయా శరీరభాగములను మానసికముగ ఆవరుస ప్రకారము చూడుము.

13. ధ్యానసమయమున భగవానుని లక్షణములగు పవిత్రత, పరిశుద్ధత, సర్వజ్ఞత్వము, సర్వశక్తిత్వము మొదలగు వానిని కూడ తలంచవచ్చును.

14. దుస్సంకల్పములు మనస్సున ప్రవేశించినప్పుడు, వాటిని నెట్టివేయుటకై నీ ఇచ్ఛాశక్తిని వినియోగించకుము. ఇందువల్ల నీ బలమును కోల్పోవుట మాత్రమే జరుగును. నీ ఇచ్ఛాశక్తిని వ్యర్థపుచ్చుట మాత్రమే సంభవించును. నిన్ను నీవు ఆయాసపెట్టుకొనినవాడ వగుదువు. నీవు ప్రయత్నించిన కొలదీ, దుస్సంకల్పములు అత్యధిక బలముతో తిరిగి ప్రవేశించుచుండును. అంతేగాదు, అంత త్వరగా కూడా ప్రవేశించును. సంకల్పములు శక్తివంతములుగా కూడా నగును. తటస్థముగ నుండుము. శాంతముగ నుండుము. అవి వెంటనే వెళ్ళిపోవును, లేదా వాటికి వ్యతిరేకముగా నుండెడి ప్రతిపక్షభావనతో కూడిన సత్సంకల్పములతో నింపుము. లేదా భగవానుని రూపమును భావించుము, లేదా త్వరత్వరగా మంత్రజపము చేయుము, లేదా ప్రార్థన చేయుము.

15. ఒక్కరోజైనను ధ్యానము చేయుటను మానకుము. క్రమము తప్పకుము. సాత్త్వికాహారము గైకొనుము. మానసిక ఏకాగ్రతకు పాలు ఫలములు తోడ్పడును. మాంసము, మత్స్యము, కోడిగుడ్లు, పొగత్రాగుట, మద్యపానాదులను మానివేయుము.

16. నిదురమత్తును పోగొట్టుటకై ముఖముమీద చన్నీటిని చల్లుకొనుము 15 నిమిషములపాటు నుంచోనుము. నీ తలపైగల జుట్టును ఒక దారముతో బంధించి ఆ దారమును పైనగల ఒక మేకుకు బంధించుము. నీకు కునికిపాట్లు వచ్చినప్పుడు ఆదారము నిన్ను పైకిలాగి మేల్కొలుపును. అది తల్లివలె నీకు తోడ్పడును. లేదా ఉయ్యాలలోవలె వెనుకకు ముందుకు పదినిమిషములపాటు ఊగుము. 10 లేదా 20 సాధారణ కుంభక (ప్రాణాయామము) లను చేయుము. శీర్ష, మయూరాసనములను చేయుము. రాత్రియందు పాలు, ఫలములను మాత్రమే గైకొనుము. ఈ ఉపాయముల వల్ల నిద్రను జయించవచ్చును

17. సహచరులను ఎంచుకొనుటలో జాగరూకుడవై యుండుము. సినిమాలకు పోవుట మానుము. మితముగా మాట్లాడుము. ప్రతిరోజూ రెండుగంటలసేపు మౌనమును పాటించుము. అనిష్టులగు వ్యక్తులతో కలియకుము. దైవీ భావములను జనింపజేసెడి ఉత్తమ గ్రంథములను చదువుము. సత్సాంగత్యము లభింపనితావున, యిదియే సత్సాంగ

త్యము. సత్సాంగత్యము చేయుము. ఇవన్నియూ ధ్యానము నకు సహాయపడును.

18 శరీరమును ఉపవాసము. రాతివలె దృఢముగా నుంచుము. నెమ్మదిగా శ్వాసించుము. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు శరీరమును గోకుకొనకుము. నీగురువు బోధించిన క్రమమైన మనోభావమును కలిగియుండుము.

19 మనస్సు అలసిపోయినప్పుడు ధారణ చేయకుము. కొంతసేపు విశ్రాంతినిమ్ము.

20. నీ మనస్సును ఏదైనా ఒక సిద్ధభావము ఆక్రమించునెడల, ఆభావము వాస్తవముగు శారీరక లేదా మానసిక స్థితికి మార్పు చెందును. కావున ఎల్లప్పుడూ నీమనస్సును దైవీసంకల్పములతో నింపియుంచుము. అటుల చేసినచో త్వరలోనే నీకు నిర్వికల్పసమాధి సిద్ధింపగలదు. కృషి చేయుము. సక్రమమార్గమున ప్రయత్నించుము.

10. ధ్యానమును నేర్చుకొనుటకు అభ్యాసములు

(1)

నీముందు ఏసుక్రీస్తు పటమును వుంచుకొనుము. నీకు యిష్టకరమగు ధ్యానాసనములో కూర్చొనుము. కళ్ళనుండి కన్నీరు కారునంతవరకు నెమ్మదిగా ఆపటముపై ధారణ చేయుము. శిలువ, వక్షస్థలము పొడుగాటి జుట్టు, అందమైన గడ్డము, గుండ్రనికళ్ళు, వివిధ శరీరావయవములు ఆతని తలచుట్టుగల మనోహరమగు ఆధ్యాత్మిక తేజస్సు మొదలగు

వాటిపై మనస్సును ఒకదాని తరువాత ఒకదానిగా ప్రస
రింపజేయుము ఆతని దైవీగుణములు, ఆతని ఉత్కృష్ట జీవి
తము, ఆతడు చూపిన మహిమలు, ఆయనకు గల అసాధారణ
మహిమలను గురించి తలంచుము. తరువాత కనులు మూసి
కొని, ఆతని పటమును మానసికముగా భావించుటకు ప్రయ
త్నించుము. ఈ విధానమును పెక్కుమారులు చేయుము.

(2)

శ్రీహరి పటమును నీముందుంచుకొనుము. ధ్యానాసన
ములో ఆపటముముందు కూర్చొనుము. కంటివెంట నీరు
కారునంతవరకు ఆపటమును నెమ్మదిగా ధారణ చేయుము.
ఆతని పాదములు, కాళ్ళు, పీతాంబరములు, రత్నఖచిత
స్వర్ణమాల, కౌస్తుభము మొదలగునవి వక్షస్థలము చెవి
యందలి కుండలములు, ముఖము, కిరీటము, కుడిపై చేతియందలి
చక్రము, ఎడమ పై చేతియందలి శంఖము, కుడికిందిచేతి
యందలి గద, ఎడమకిందిచేతియందలి కమలములపై ఒకటి
తరువాత ఒకటిగా మనస్సును ప్రసరింపజేయుము. తరువాత
కళ్ళు మూసికొని ఆపటమును మానసికముగా భావించుటను
ప్రయత్నించుము. ఈ విధానమును పెక్కు పర్యాయములు
చేయుము.

(3)

మురళీకృష్ణుని పటము నుంచుము. ధ్యానాసనములో
ఆపటము ముందుకూర్చొని, కనులనుండి నీరు కారునంతవరకు

ఆ పటమును చూడుము. ఆతని పాదములందలి నూపురములు పీతాంబరము, కటిచుట్టునూ గల వివిధ ఆభరణములు, కౌస్తుభమణిగల కంఠహారము, రంగు రంగుల పూవులతో చేసిన పొడుగాటి పుష్పహారము చెవియందలి కుండలములు, అమూల్యమగు రత్నములచే కూర్చబడిన కిరీటము, నల్లని దీర్ఘ కేశములు, తళతళలాడు నేత్రములు, ముఖమునందలి తిలకము, ఆతని తలచుట్టునూ గల ఆకర్షణశక్త్యావరణ, వివిధ ఆభరణములతో అలంకరింపబడిన దీర్ఘ బాహువులు, పాటుటకు సిద్ధముగా చేతియందున్న మురళీ — వీటి అన్నింటిని గురించియూ ఒకటితరువాత ఒకటిగా తలచుము. తరువాత కనులు మూసుకొని, మానసికముగా ఆ రూపమును భావించుము. ఈ విధముగా పెక్కుమారులు చేయుము.

(4)

నీవు ధ్యానముచేసెడిగదిలో పద్మాసనములో కూర్చొనుము. కనులుమూయుము. సూర్యునికాంతి, చంద్రునికాంతి లేదా నక్షత్రముల యొక్క శోభపై ధ్యానము చేయుము.

(5)

సముద్రముయొక్క గొప్పదనము, దానికిగల అనంతత్వములను గురించి ధ్యానించుము. ఆపిమ్మట, సముద్రమును అపరిమితుడగు బ్రహ్మతోను, అలలు నీటి బుడగలు, మంచు దిబ్బలను వివిధ నామరూపములతోనూ పోల్చుకొనుము. నిన్ను సముద్రముతో సరిపోల్చుకొనుము. శాంతముగనుండుము. ఈ భావమును వృద్ధిచేసుకొనుము.

(6)

హిమాలయము ధ్యానముచేయుము. ఉత్తరకాశికి సమీపమునగల గంగోత్రియందలి మంచు భాగమునుండి గంగానది జనించి, హృషీకేశము, హరిద్వారము, కాశీ మొదలగు పట్టణముల గుండా ప్రవహించి గంగాసాగరమునకు సమీపమున బంగాళాఖాతములో పోయి పడునని భావనచేయుము. హిమాలయము, గంగ మరియు సముద్రము— ఈ మూడు సంకల్పములు మాత్రమే మనస్సును ఆవరించియుండవలెను. ప్రథమములో గంగోత్రి యందలి మంచు ప్రదేశముగానూ తరువాత గంగగానూ, చివరకు సముద్రముగాను నీమనస్సును భావించుము. ఈ విధముగా పదినిమిషముల పాటు ధ్యానించుము

(7)

నామరూపముల కన్నిటికిని ఆధారభూతమగు ఒక జగచ్ఛక్తిగలదు. ఇట్టి రూపరహితమగు ఆమహాశక్తిపై ధ్యానము చేయుము. ఇది క్రమక్రమముగా నిర్గుణ నిరాకార చైతన్యమును తెలిసికొనునట్లు చేయును.

(8)

పద్మాసనములో కూర్చొనుము. కనులు మూయుము. రూపరహితమగు వాయువుపై నెమ్మదిగా దృష్టినిలుపుము. వాయువు ధారణచేయుము. వాయువుయొక్క సర్వవ్యాపకశక్తిపై ధ్యానము చేయుము, ఇది ఏక సత్యమైన నామరూపరహిత బ్రహ్మజ్ఞానమును కలిగించును.

(9)

ధ్యానాసనములో కూర్చొనుము. కోటిసూర్యప్రకాశముతో సాటివచ్చు ఒక నామరూపరహితమగు అనంత ప్రకాశము యీ నామరూపము లన్నింటి యందును గూఢముగా యున్న దని భావించుము. ఇది మరియొక నిర్గుణ ధ్యానము.

(10)

విశాలవంతమగు నీలాకాశమ్ముపై ధారణ మరియు ధ్యానముల నొనర్చుము. ఇది మరియొక నిర్గుణ ధ్యానము. పైన చెప్పిన ధారణల వల్ల మనస్సు పరిమితమగు రూపములను గురించి చింతించుటను మానును. అది క్రిమ క్రిమముగా శాంత సముద్రమున ఐక్యమై పోవును. మనస్సు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మముగా నగును.

(11)

'ఓం' పటమును ముందుంచుకొనుము. కనులనుండి నీరు కారునంతవరకు ఆపటమును నెమ్మదిగా చూడుము. 'ఓం' ను గురించి తలంచునప్పుడు శాశ్వతత్వము అనంతత్వము అమృతత్వము మొదలుగాగల భావములను కూడా చేర్చుము. తేనెటీగయొక్క ఝుంకారము, బుల్ బుల్ పక్షియొక్క మధుర నాదము, సంగీతము నందలి సప్తస్వరములు, మరియు తదితర నాదము లన్నియు 'ఓం' నుండి జనించినవే. 'ఓం' వేద సారము. 'ఓం'ను వింటిగానూ మనస్సును బాణముగాను,

బ్రహ్మమును బాణముతో కొట్టవలసిన లక్ష్యముగానూ భావించుము. లక్ష్యముపై సావధానముగ యోచించి, బాణము లక్ష్యముతో ఐక్యమైపోవురీతిని,నీవుకూడ బ్రహ్మముతో కలసిపోదునని తలంచుము 'ఓం'ను లఘువుగా ఉచ్చరించినందువల్ల పాపము లన్నియూ (Stort accent) దగ్ధమైపోవును. దీర్ఘముగా ఉచ్చరించి(Long accent)నందువల్లమోక్షము,మరిన్నీ దీర్ఘముగా ఉచ్చరించినందువల్ల సమస్త సిద్ధులున్నూ ప్రాప్తించును. 'ఓం' ను స్మరించి, దానిపై ధ్యానము చేయునాతడు ప్రపంచ ధర్మగ్రంథము లన్నింటి పైనను ధ్యానము చేసినవాడగును.

(12)

ధ్యానము చేసికొను గదిలో సిద్ధ లేదా పద్మాసనములో కూర్చొనుము. శ్వాసను కనిపెట్టుము (Watch). అప్పుడు నీవు 'సోహం' నాదమును విందువు. గాలి లోపలకు పీల్చునప్పుడు 'సో' బయటకు విడుచునప్పుడు 'హం' వినిపించును. 'సోహం' అనగా 'అదియేనేను' అని అర్థము. అనగా శ్వాస నీకు 'నీవు పరమాత్మ' వని జ్ఞప్తి చేయుచున్నదని అర్థము. నీవు నీకు తెలియకుండానే నిమిషమునకు 15 పర్యాయములు వంతున రోజుకు 21,600 పర్యాయములు 'సోహం'ను స్మరించుచున్నావు. పవిత్రత, శాంతి పరిపూర్ణత, ప్రేమ మొదలగు భావములను 'సోహం' తో కలిపి భావించుము. ఈ మంత్రమును జపించునప్పుడు శరీర భావమును విడనాడి నిన్ను ఆ మంత్రముగాను, మరియు ఆత్మ లేదా 'పరమాత్మ గానూ గుర్తించి భావించుకొనుము.

శ్రీకృష్ణుని ఉద్ధవు డీరీతిని అడిగెను—"ఓ కమలనయనా! నీపై నేనెటుల ధ్యానము చేయగలను. అట్టి ధ్యానముయొక్క విధానమేదియో, అట్టి ధ్యానమేదియో చెప్పుము. అందుకు జవాబుగా శ్రీకృష్ణు డీరీతిని చెప్పెను.

అతి ఎత్తైనది, అతి పల్లమైనదీ కాని ఆసనములో కూర్చొనుము శరీరమును తిన్నగా నిలువుగా (Erect) వుంచుము. మరియు నీకు శ్రమలేకుండా వుండే సుఖమైన ఆసనములో కూర్చొనుము. చేతులను ఒడి (lap) యందుంచు కొనుము. నీ దృష్టిని నాసికాగ్రముపై నుంచుము (మనస్సుకు బదులుగా)· పూరక, కుంభకము మరియు రేచకముల నొనర్చి ప్రాణవాయు సంచారమార్గమును పరిశుద్ధ మొనర్చుము; ఆతరువాత మరల యీ విధముగా చేయుచుండుము. ముందుగా కుడిముక్కును బొటనవ్రేలితో మూసి ఎడమ ముక్కు ద్వారా గాలిని పీల్చుము, ఆతరువాత ఎడమ ముక్కును ఉంగరపువ్రేలు మరియు చిటికెనవ్రేళ్ళతో మూసి, రెండుముక్కులతోను గాలిని లోపల ఆపియుంచుము. (కుంభకము). ఆపిమ్మట బొటనవ్రేలును వదలి కుడిముక్కు గుండా గాలిని బయటకు (రేచకము విడువుము. అటు పిమ్మట దీనికి వ్యతిరేకముగా కుడిముక్కుతో పీల్చి, రెండు ముక్కులతోను కుంభకము చేసి, ఎడమముక్కుగుండా గాలిని విడువుము. ఈవిధముగా ఒక ముక్కు తరువాత మరియొక ముక్కుద్వారా (Alternate) మార్చి పీల్చుట,

విడుచుటలను చేయుచుండుము. ఈ ప్రాణాయామమును క్రమక్రమముగా ఇంద్రియములను వశపరచుకొని చేయుము.

'ఓం' ఘంటానాదముతో, మూలాధారమునుండి బయలుదేరి పైన అంతటను వ్యాపించును. ప్రాణవాయువును 12 అంగుళముల లోపలకు తీసికొనుట ద్వారా, తామర తూడునందలి తంతువువలె 'ఓ' ను హృదయమువరకు వచ్చునటుల ఉచ్చరించుము. తరువాత బిందువు (పూర్ణానుస్వారము) ను అనగా 'ం' ను అచ్చట హృదయమున కలుపుము. ఈ విధముగా ప్రణవోచ్చారణతో కూడియున్న ప్రాణాయామమును పదిమారులు చేయుము. ఈ అభ్యాసమును రోజుకు మూడు పర్యాయములు చేసినచో, ఒక మాసము రోజులలోపల నీవు ప్రాణవాయువును వశపరచుకొన గలుగుదువు. హృదయకమలముయొక్క తూడు (కాడ) పైకి వుండి, ముఖము క్రిందివైపుకు వుంచి క్రిందివైపున పుష్పించును, ఈరూపముపై ధ్యానము చేయును. పూర్తిగా వికసించి పైకిముఖము కలిగి ఎనిమిది దళములతో బీజకోశము (Pericarp) తో వున్నటుల ధ్యానించుము. ఆ బీజకోశము పైన సూర్యుడు, చంద్రుడు తరువాత అగ్నిని ఒకరి తరువాత ఒకరిని భావించుము. ప్రథమమున అన్నిభాగములపైనను ధ్యానముచేయుము. తరువాత మనస్సును తమతమయింద్రియ విషయములనుండి మరల్చుము. తరువాత బుద్ధిద్వారా ఏకాగ్ర మొనర్పబడిన మనస్సును పూర్తిగా నాపై నిమగ్న మొనర్చుము. తరువాత అన్ని అవయవములను విడచిపెట్టి

ఒక్క వస్తువుపైన మాత్రమే. నా నగుమోముపైన మాత్రమే ధ్యానము చేయుము. మిగతా వేటిపైనను ధ్యానము చేయ వద్దు. ఆ పిమ్మట ఆ ఏకాగ్రమనస్సును అచ్చటినుంచి మరల్చి ఆకాశము (Eether) పై నిలుపు. ఆపిమ్మట దానిని కూడా విడిచిపైచి, నాపై (బ్రహ్మముగా తలంచి) నిలిపి, మరి దేనిని గురించినీ తలచకుండా వుండుము. నీవు నన్ను ఆత్మగా, అన్ని ఆత్మలతోనూ కలసియున్నటుల, ఒకదీపము మరియొక దీపము రెండునూ ఒకే పదార్థమైనటులుగా, చూడవలెను. అప్పుడు వస్తువు, జ్ఞానము, కర్మలకు సంబంధించిన భ్రాంతియంతయూ తొలగిపోవును".

ఇది, భాగవతములో శ్రీకృష్ణ భగవానులు తనంత తానే చెప్పిన ఒక సుందరమైన ధ్యానసాధన.

11. ధ్యానస్థితి.

స్వప్నరహితమగు గాఢనిద్ర పొందినప్పుడు, ఆస్థితి నీవు కాంచిన స్వప్నము జ్ఞప్తియందుండని స్థితియో లేదా యించుమించు మరణముతో పోల్చి చెప్పబడిన పూర్ణమైన అచేతనస్థితియో అయి యుండును. కాని పరిపూర్ణమైన నిశ్శబ్దత, అమృతత్వము మరియు శాంతస్థితిలో ప్రవేశించి, నీ చైతన్యము సచ్చిదానందమునం దైక్యమయ్యెడి మరియొక నిద్రగలదు. నీకందు సంపూర్ణమైన సచేతనత లేదా ఎరుక (Awareness) వుండునుగాన దానిని నిద్రయని పిలువదగదు. అటిస్థితిలో కొద్ది నిమిషములవరకు మాత్రమే నీవుండగలవు.

కాని సాధారణముగ గంటలకొలది సమయమువరకు నిద్రించిన దానికంటె ఎక్కువ విశ్రాంతి, ఉల్లాసములు నీకు దీని వలన లభించగలవు. ఈస్థితి ఆకస్మికముగ లభించదు. దానికి దీర్ఘమైన తరిఫీదు కావలెను.

ధ్యానము గాఢమైన పిమ్మట సూక్ష్మమగు కారణ శరీరము ద్వారా పనిచేయ నారంభింతువు. కారణ శరీరమునకు చెందిన చైతన్యమే నీ సాధారణ చైతన్యమగును. యోగులకు యీ కారణ శరీరమునకు చెందిన చైతన్యమే సాధారణముగ నుండును. గౌరాంగుడు తుకారామ్, తులసీదాసు మొదలగు భక్తులు తమను తమ కారణ శరీరముతో తాదాత్మ్యమొనర్చుకొందురు. (Identify) మరియు సాధారణ కారణ శరీర చైతన్యమును కలిగియుందురు. భక్తుడు కూడా బ్రహ్మముతో ఐక్యమగును. ఆతనికి ఆకాశ తత్త్వమునకు చెందిన పలుచని శరీరము వున్నప్పటికిని దివ్యైశ్వర్యములు లభించును. అతడు తన వ్యక్తిత్వమును నిలుపుకొనును. అపారమగు జలరాశిలో తానొక బుద్బుదమునని భావనచేయును. దాని కొక ప్రత్యేకవ్యక్తిత్వము కూడా గలదు. అదేవిధమున కారణ శరీరమునకు చెందిన చైతన్యముగల భక్తుని జీవితముకూడా వుండును.

ధ్యానమునందు ఆరుమెట్లు ఎక్కి, ఆపిమ్మట చివరి మెట్టుగా నిర్వికల్ప సమాధిలో ప్రవేశించవలసి యున్నది. రూపభావము (Form-Perception) ఛాయా భావము (Reflex-Preception) లు పూర్తిగా తొలగిపోవును.

ధ్యానము గాని, ధ్యానలక్ష్యముగాని వుండవు. ధ్యానము చేయువాడు, ధ్యానలక్ష్యము-యీ రెండూ ఒక్కటిగా నగును. అంతట నీకు సర్వోత్తమమగు జ్ఞానము, శాశ్వతమగు పరమశాంతియూ లభించును ఇదియే జీవితలక్ష్యము. జీవితముయొక్క పరమ గమ్యస్థాన మదియే. ఇప్పుడు నీవు పరిపూర్ణ తేజోవంతుడగు జీవన్ముక్తుడవు. జీవించియున్నప్పుడే ముక్తినిగాంచితివి. అందువల్ల నిన్ను జీవన్ముక్తుడని పిలుతురు. బాధ, దుఃఖము, భయము, సంశయము మరియు భ్రాంతులనుండి నీవు పూర్తిగా విముక్తుడవైతివి. బ్రహ్మముతో ఐక్యమై పోతివి. బుద్బుదము సముద్రమైనది. నద సముద్రముతో కలిసి, సముద్రముగానైనది. భేదములన్నియూ పూర్తిగా తొలగిపోయినవి. "నేను" అమరుడగు ఆత్మను అంతయూ బ్రహ్మమే. బ్రహ్మము తప్ప మరేదియూ లేదు" అని నీవు అనుభవించెదవు.

ధ్యానముచేసెడి తొలిరోజులలో ముఖమునందు ఎరుపు, తెలుపు, నీలము, ఆకుపచ్చ, ఎరుపు ఆకుపచ్చరంగుల మిశ్రమము-మొదలగు వివిధరంగులు కాన్పించును అవి తన్మాత్రలకు సంబంధించిన ప్రకాశములు. ఒక్కొక్క తత్త్వమునకు ఒక్కొక్క రంగుగలదు పృథ్వీతత్త్వమునకు పసుపు రంగు, అపస్తత్త్వమునకు తెలుపు, అగ్నితత్త్వమునకు ఎరుపు, వాయుతత్త్వమునకు ఆకుపచ్చ, ఆకాశతత్త్వమునకు నీలిరంగున్ను కలవు. ఈ తత్త్వముల వలననే యీరంగులలో వెలుగులు కనిపించుచుండును.

ఒక్కొక్కప్పుడు ధ్యానసమయమున పెద్ద సూర్య బింబముగాని, చంద్రబింబముగాని, లేదా వెలుగువలెగాని ముఖముముందు కాన్పించును. వీటిని ఏమాత్రమూ పాటించ వద్దు. ఈ వెలుగులకు మూలమైన ఉత్పత్తిస్థానమున మగ్నుడ వగుటకు ప్రయత్నించుము

ఒక్కొక్కప్పుడు ధ్యానసమయమున దేవతలు, ఋషులు, నిత్యసిద్ధులూ కాన్పింతురు వారిని గౌరవపూర్వ కముగ ఆహ్వానించుము. వారికి నమస్కరించుము. వారినుండి సలహాలను స్వీకరించుము. వారు నీకు సహాయము చేయుటకు ఉత్సాహమును కలిగించుటకూ కాన్పింతురు.

ఒకే ఒక వృత్తి వున్నప్పుడు నీవు సవికల్పసమాధి ప్రాప్తించును ఈ ఒకవృత్తికూడా లేకుండా పోయినప్పుడు నిర్వికల్ప సమాధి లభించును.

సమాధిలో త్రిపుటి (జ్ఞాత, జ్ఞానము, జ్ఞానవస్తువు) వుండదు. ధ్యాత, ధ్యానవస్తువు- ఒక్కటిగా నయి, ఐక్య మగును సమాధిలో ధ్యానములేదు. అది ఆగిపోవును. ధ్యాత (Meditator) మరియు ధ్యానము (Meditation) లు ధ్యేయము (Object of meditation) లో ఐక్యమై పోవును.

ధ్యానసమయమున ప్రారంభకులకు కుదుపులు(Jerks) వచ్చున్న. తల, పాదములు, చేతులు, ముంజేతులు, మొండెము లల్లో ఈ విధముగా తటస్థించును. వీరికి వారు అనవసరముగా గాబరా పడెదరు. ఇందేమాత్రము భయపడవలశిన విషయ

ము లేదు. ధ్యానమువలన మెదడు, నరములు మొదలగు వాటి యందలి జీవకణములలో మార్పువచ్చును. పాత జీవకణముల స్థానే పటుత్వము గల నూతన జీవకణములు ఏర్పడును. అవి అన్నియూ సత్త్వముతో నింపబడును. మెదడు మరియు మనస్సులలో నూతన సమూహములు సాత్త్విక సంకల్పములతో కూడిన నూతన ప్రవాహములు నూతన మార్గములు ఏర్పడును. అందువల్ల కండరములలో కొద్దిగా చలనము (కదలిక) కలుగును. ధైర్యసాహసములు గలవాడవై యుందుము. సాధకులకు ధైర్యము అత్యావశ్యకమగు సుగుణము మరియు యోగ్యతయూనై యున్నది. ఈ అనుకూలమగు గుణమును అలవరచుకొనుము.

కొద్దిరోజులవరకు ఏవిధమగు మార్పు కనిపించక పోవచ్చును. అందువల్ల నీవు తొందరపడకుము ప్రతిరోజు ఉదయమూ సాధనచేయుచుండుము. తొందరపడి నప్పుడెల్ల నేను యింకా ఓర్పుతో వుండవలసియున్నది, అని అనుకొనుము. ఇటుల మనస్సున భావనచేయుచూ వున్నచో కొంతకాలమునకు నీ తొందర తగ్గిపోయి ఓర్పు అలవడును. ఈ విధముగా నీకు సహాయపడెడి పెక్కు సుగుణములగు సానుభూతి, ఆత్మనిగ్రహము, పవిత్రత, నమ్రత, పరోపకారత, కులీనత, ఔదార్యము మొదలగు వానిని అలవరచుకొనవచ్చును.

శరీరమును పూర్తిగా వశపరుచుకొనిన శిక్షణపొందిన మనస్సు మాత్రమే ఆత్మవిచారణ మరియు ధ్యానములను

నిరంతరాయముగ చేయగలదు. నీవు జీవించియున్నంత కాలము నీ లక్ష్యమగు బ్రహ్మమును అన్వేషించుటను ఒక్క క్షణకాలమైనను మానకుము. అంతేకాక ఏ విధమగు సాంసారిక వ్యామోహములకూ మనస్సును ఒక్క క్షణ కాలమైనను లోను గానివ్వకుము.

శ్వాస పీల్చెడిగాలి 16 అంగుళములు నిడివివరకు బయటకు వచ్చును. మనస్సుకు ధారణ ఏర్పడిన కొలదిని దాని నిడివి తగ్గిపోవుచుండును. అది క్రమక్రమముగ 15, 14, 13, 12, 10, 8 అంగుళములు మరియు యింకనూ తక్కువ వరకు తగ్గిపోవుచుండును. నీవు ప్రశాంతమగు గాఢ ధ్యానమునందున్నప్పుడు నీ ముక్కులనుండి శ్వాసబయటికి వెడలదు.

ఒక్కొక్కప్పుడు ఊపిరితిత్తులు, మరియు ఉదరము నందు కొద్ది చలనము వుండవచ్చును నీవు పీల్చెడి శ్వాస యొక్క స్థితినిబట్టి నీవు ధారణయందే స్థితిలో వున్నావో తెలిసి కొనవచ్చును. శ్వాసను అతి సావధానముగా కని పెట్టుము.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలలో అభివృద్ధి పొందిన పిమ్మట ధ్యానము, ఆఫీసుపనీ—యీ రెంటినీ ఒకే సమయమున చేయు జాలవు. మెదడు అతిపనివల్ల అధిక శ్రమపడవలశివచ్చును. ధ్యానసమయమున మెదడు వివిధ సంస్కారములకు చెందిన వివిధమార్గముల గుండా పనిచేయును. పరస్పర విరుద్ధమగు వివిధ విధములగు పనులను చేయుట మెదడుకు కష్టకరముగా

వుండును. ధ్యానమునుండి బయటకు వచ్చిన వెంటనే చీకటి లో తారట్లాడవలసి వచ్చును అందువల్ల అది వ్యాకుల పడు టయూ, చికాకు పడుటయూ తటస్థించును. అది వివిధమార్గ ములగుండా పనిచేయవలసియున్నది. సాయంత్రమున మరల ధ్యానము చేయుటకు కూర్చున్న సమయమున, పగటివేళ నీవు చేసిన వివిధ కార్యములవల్ల ఏర్పడిన నూతన సంస్కార ములను తుడిచివేసి, ప్రశాంతముగు ఏకాగ్రమనస్సును తెచ్చుకొనుటకై చాల శ్రమపడవలసి వచ్చును ఈ శ్రమ వల్ల ఒక్కొక్కప్పుడు తలనొప్పి కూడా వచ్చును. ధ్యాన సమయమున సూక్ష్మరూపమున వివిధమార్గముల గుండా లోపల తిరుగుతూ వున్న ప్రాణశక్తి, ప్రాపంచిక కార్య ములు చేయునప్పుడు నూతనముగు వివిధ మార్గముల గుండా సంచరించ వలసియున్నది. అంతేగాక, ప్రాపంచిక కార్యములు చేయునప్పుడు ప్రాణశక్తి అతిస్థూలరూపమును దాల్చును.

ధ్యానమున మనస్సు నిలుకడను పొందినప్పుడు కను పాపలు కూడా నిశ్చలముగా వుండును. శాంతమనస్కుడైన యోగియొక్క చూపుకూడా నిలకడగలదిగా వుండును. రెప్పవాల్చుటయే అందుండదు. కనులు ప్రకాశవంతముగను, ఎర్రగానో లేదా పూర్ణమైన తెల్లదనముతోనో వుండును.

ఈ పవిత్ర మొనర్చుకొను విధానము సత్యాన్వేషణ మునకు కావలసిన అంతర్దృష్టిని లభింపజేయును. ధ్యానసమ

యమున భగవానుడు ఆత్మపై చూపెడి అనుగ్రహమువల్ల యిటుల లభించును.

సుషుమ్నానాడి పనిచేయుచున్న సమయమున (శ్వాస రెండుముక్కుల నుండియూ వచ్చుచున్నప్పుడు) ధ్యానము సులభముగను ఆనందకరముగను జరుగును. మనస్సప్పుడు శాంతముగ నుండును. సుషుమ్న పని చేయుచున్నప్పుడు సత్వగుణాధిక్యత వుండును సుషుమ్నానాడి పనిచేయ నారంభించునప్పుడు ధ్యానమునకు కూర్చొనుము.

ధ్యానముచేసెడి గదిని దేవాలయముగ భావించవలెను కలుషమైన సంభాషణలను గాని, తలంపులను గాని ఆగదియందు రానివ్వరాదు. అసూయ, ద్వేషములకు సంబంధించిన ఏసంకల్పమునూ అచ్చట తేరాదు. పవిత్రము, ఆదరములతోనూ కూడియున్న మనస్సుతో ఆగదిలో ప్రవేశించవలెను మనము చేసెడి, మాట్లాడెడి, తలంచెడి భావములయొక్క సంస్కారములు ఆగదియందలి ఆకాశమున ప్రవేశించియుండును. అట్టి దుర్భావములను రానివ్వకుండా వుంచుటకు తగినజాగ్రత్తగై కొనకున్నచో, ఆ దుర్భావపూరితమగు విషవాతావరణము సాధకుని మనస్సుపై పనిజేసి, ఆతని ధ్యానమునకు విఘ్నమును కలిగించును మనము ఉచ్చరించిన మాట, సంకల్పించిన భావము, చేసిన పనులు వ్యర్థముగ పోవు; ఈ మూడునూ్న చేయబడిన ప్రదేశమగు ఆగదియందలి సూక్ష్మ ఆకాశపు పొరలయందవి ఆవరించి యుండి, అచ్చట యున్నటువంటి వారి మనస్సులపై తప్పక

పనిచేయును. కావున శక్తికొలది ప్రయత్నించి చెడ్డభావములు, మాటలు ఆచరణలు అచ్చట జరుగకుండా చూచుకొనవలెను. ఈ విధముగా కొద్ది మాసములవరకు మాత్రమే చేయవలసి వచ్చును. నీస్వభావము, అలవాటులు మారిన పిమ్మట, అంతయూ అనుకూలముగానే వుండును.

మనస్సు సాత్వికముగా నున్నప్పుడు సహజజ్ఞానమునకు సంబంధించిన క్షణదృష్టి (Glimpse) గోచరించును. అప్పుడు నీవు కవనము చెప్పెదవు ఉపనిషత్తుయొక్క రహస్యమును అద్భుతముగ అర్థము చేసికొందువు. కాని సాధకులకు యీ స్థితి శాశ్వతముగ వుండదు తమస్సు మరియు రజస్సు మానసికయంత్రాలయము (Mental Factory) లో ప్రవేశించుటకు ప్రయత్నించును. ప్రారంభస్థితిలో సాధకుని అభివృద్ధి 'కప్ప' స్థితివలె, నిలుకడగానూ, ఎడతెంపు లేకుండానూ వుండదు. లక్ష్యమును చేరితినని నీవు తలంచవచ్చును. కాని తరువాత 15 లేదా 20 రోజులవరకు ఏవిధమగు అభివృద్ధియూ వుండకుండుటను చూచెదవు. ఈ సమయమునందు కాన్పించేడి అభివృద్ధి నిలుకడయైన అభివృద్ధిగా వుండక, ఒక పదవినుంచి మరియొక పదవికి గంతువేయుట వలె వుండును. తీవ్రవైరాగ్యము, గాఢసాధనను చేయుము. కొన్ని సంవత్సరములవరకు నీ గురువుయొక్క శిక్షణయందును, సాన్నిహిత్యమునందును వుండుము. నీకు నిలుకడయైన నిరంతరాభివృద్ధికలుగును.

ధ్యానసమయమున ఆనందము ననుభవించినప్పుడు, ఏదోఒక విచిత్రమగు ఇంద్రియ సంబంధమగు సంచలనము నిన్ను విఘ్నపరుచును. అందువల్ల నీవు అనుభవించుచున్న దివ్యానందము అదృశ్యమగును ధ్యానసమయమున సత్త్వ గుణము వృద్ధిపొందును. అయినప్పటికిని రజోగుణము సత్త్వ గుణముపై ఆధిపత్యమును సంపాదించుటకై ప్రయత్నించుచునే వుండును. ఈ రజస్సు ప్రవేశించుటవల్ల యీ విఘ్నమునకు సంబంధించిన ఒక చిత్రమగు సంచలనము కలుగును. నీవు చేయవలసియున్న ఏదేని పనికి సంబంధించిన సంకల్పము కూడా ఒక్కొక్కప్పుడు విఘ్నమును కలిగించెడి సంచలనమునకు కారణమగును. అన్నిపనులనూ ఆసమయమున మరచిపోయి "నేను చేయవలసినపని మరి యింకేదియూ లేదు. నేను అన్నింటినీ పూర్తిచేసితిని" అని మనస్సుతో చెప్పుము. విచారణ, గాఢసాధన, తీవ్రవైరాగ్యముల ద్వారా సత్త్వ గుణము వృద్ధిపొందినప్పుడు యీ విఘ్నము తొలగిపోయి, గాఢధ్యానమును అనుభవింతువు. ఈ ఆనందము కూడా కొంతకాలమునకు అంతమొందును.

సిద్ధులు దేవతలు తదితరులు, ఉద్దాలకముని వద్దకు వచ్చిరి. దేవతాస్త్రీలు కూడా అత్యధిక సంఖ్యలో ఆయన వద్దకు వచ్చిరి. దేవేంద్రుడు ఆమునిని దేవలోకమునకు రమ్మని ఆహ్వానించును. కాని ఉద్దాలకుడు నాకేదియూ అక్కరలేదనిరి. దేవతాస్త్రీలు అతనిని తమ ఆకర్షణలకు వశపరచుకొనవలెనని ప్రయత్నించిరి. "రథముపై కూర్చొ

నుము. ఇది నిన్ను దేవలోకమునకు గొంపోవును అమృతత్వము నిచ్చెడి జలప్రవాహము లచ్చట నున్నవి. నిన్ను సేవించుటకు అప్సరస్త్రీ లున్నారు. నీ అసాధారణమగు తపస్సు నీకు వీటి నన్నింటిని లభింపజేసినది. ఇదిగో, యిది చింతామణి" అని ఆ దేవతాస్త్రీ లాతనికి చెప్పిరి. వీరుడగు ఉద్దాలకుడు యీ ఆకర్షణలకు వేటికీ లోనుగాక, దేదీప్యమానముగ ప్రకాశించెను. ఆతడు యింద్రియ విషయములకు ఏమాత్రము లోనుగాలేదు. ఆరుమాసముల తరువాత మునీశ్వరుడు సమాధినుంచి లేచెను. ఆతడు గాఢసమాధిలో కదలకుండా రోజులు, నెలలు, సంవత్సరముల తరబడి వుండి తరువాత లేవగల శక్తిశాలి. బలిచక్రవర్తి సమాధిలో దీర్ఘకాలమువరకు రాతివిగ్రహమువలె వుండగలడు. జనకుడు కూడా అట్టి శక్తిశాలియే. ప్రహ్లాదుడు రాతివిగ్రహమువలె నిర్వికల్ప సమాధిలో పెక్కు సంవత్సరములవరకు వుండెను.

12. సంయమమును అభ్యసించుట

ధారణ, ధ్యాన సమాధులు మూడున్నూ కలసి సంయమమగును. ఈ మూడూకలిపి ఒక్కటిగా ఒకేమారుగా చేయుటను రాజయోగమున సంయమమందురు. బాహ్య వస్తువులపై సంయమ మొనర్చుటవల్ల యోగికి వివిధసిద్ధులు తన్మాత్రలకు చెందియున్న యీ జగత్తును గురించిన గుప్త జ్ఞానము మొదలగు శక్తులు లభించును. ఇంద్రియములు,

అహంకారము, మనస్సు మొదలగు వానిపై ధారణ చేయుట వలన వివిధశక్తులు, వివిధ అనుభవములు లభించును.

ధారణ ధ్యాన సమాధులనెడి మూడున్నూ వీనికి ముందు వుండెడి యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ ప్రత్యాహారములకంటె అధికముగ ఆంతరిక సాధనలు. ఈ మూడున్నూ కలసి యోగముగా నేర్పడును. మొదటి ఐదున్నూ యోగమునకు బాహ్యాంగములు. చివరిమూడు న్నూ సమాధినిచ్చును. మొదటి ఐదున్నూ శరీరము, ప్రాణము మరియు ఇంద్రియములను శుద్ధమొనర్చును. చివరి మూడింటినీ అంతరంగ సాధన యందురు.

సంయమములో విజయము పొందిన పిమ్మట అనుభవ జ్ఞానస్థితివచ్చును. సంయమమున దృఢత్వము సిద్ధించిన కొలది సమాధిజ్ఞానము అత్యంత ప్రకాశవంతముగనుండును. సంయమము వలన లభించు ఫలమిదియే. సంయమము సహజ మై పోవలెను. అంతట జ్ఞానము అపారముగ ప్రవహింప సాగును. యోగికి సంయమ మొక శక్తివంతమగు ఆయు ధము. విలుకాడు ప్రథమమున స్థూలవస్తువులను గురిచూచి కొట్టుటలో ప్రావీణ్యత పొంది, ఆ తరువాత సూక్ష్మవస్తువు లను గురిచూచి కొట్టుటను అభ్యసించు విధమున, యోగి కూడ ప్రథమమున స్థూలవస్తువులపై సంయమముచేసి, ఆ పిమ్మట సూక్ష్మవస్తువులపై సంయమమొనర్చును. అతడు తీవ్రసాధనచేసి, యోగనిచ్చెనను ఒక మెట్టు తరువాత మరి యొక మెట్టుగా ఎక్కును.

సూర్యునిపై సంయమ మొనర్చుటవలన ప్రపంచము లన్నింటి యొక్క జ్ఞానమూ లభించును. చంద్రునిపై సంయమ మొనర్చుట వలన నక్షత్రలోకమునకు సంబంధించిన జ్ఞానము లభించును. ధ్రువనక్షత్రముపైన సంయమము చేయుటవలన నక్షత్రగమనమునకు సంబంధించిన జ్ఞానము లభించును. ఏనుగులు మొదలగు వాని బలముపై సంయమ మొనర్చుట వలన వాటి యొక్క బలము ప్రాప్తించును.

ఇతరుల సౌంజ్ఞ (Signs) లపైన సంయమము చేయుటవల్ల వారి మనస్సులను తెలిసికొనెడి జ్ఞానము లభించును. చెవికీ ఆకాశమునకూ గల సంబంధముపైన సంయమ మొనర్చుటవల్ల దివ్యశ్రవణ శక్తి లభించును. ఆకాశమునకు శరీరమునకూ గల సంబంధముపైన సంయమ మొనర్చినందు వల్ల దూదివలె తేలికగానై గాలిలో ఎగురగల శక్తి లభించును.

మానసికసంస్కారములపైన ధారణ చేయుటవల్ల పూర్వజన్మజ్ఞానము లభించును. సత్త్వమునకు పురుషునకూ (soul) గల విశేషసంబంధముపైన సంయమము చేయుట వలన సర్వజ్ఞత్వ, సర్వశక్తిత్వములు లభించును. నాభివద్దగల చక్రముపై సంయమ మొనర్చుటవల్ల దేహమును గురించిన జ్ఞానము కలుగును.

కంఠకూపము(Pit of the throat)వద్దగల చక్రముపై సంయమ మొనర్చుటవల్ల ఆకలిదప్పులు నివారణ యగును.

సహస్రారచక్రముపై సంయమ మొనర్చుటవల్ల సిద్ధుల దర్శనము లభించును

13. ధ్యానమును గురించిన ప్రశ్నోత్తరములు

ప్రశ్న: బ్రహ్మముహూర్త మననేమి?

జవాబు: ఉదయము 4 గంటల సమయమును బ్రహ్మముహూర్త మందురు.

ప్ర: ఋషులచే యీసమయముఎందువల్ల ప్రశంసించబడినది?

జ: ఆకాలము బ్రహ్మ లేదా భగవద్ధ్యానమునకు అనుకూలమైనది. అందువల్ల దానిని బ్రహ్మముహూర్తమనిరి.

ప్ర: ఈ సమయముననే ధ్యానముచేయుటవల్ల సాధకులకు కలిగెడి ప్రత్యేక ప్రయోజనము లేవి?

జ: ఈ సమయమున మనస్సు చాల శాంతముగ నుండును. ప్రాపంచిక సంకల్పములు, చింతలు, ఆందోళనలనుండి విముక్తమై యుండును. ఆసమయమున మనస్సు తెల్ల కాగితమువలె నుండి, ప్రాపంచిక సంస్కారములనుండి విడిపడి యుండును. ఈ సమయమున ప్రాపంచిక వ్యాకులతలు మనస్సునందు ప్రవేశించియుండవు. గాన, దానిని సులభముగా కావలసిన రీతిని మరల్పవచ్చును. అంతే గాక, యీ సమయమున, వాతావరణ మంతయూ సాత్త్వికశక్తిచే నింపబడి యుండును. బయట వివిధములగు గందరగోళము, కోలాహలమూ వుండవు.

ప్ర: ధ్యానమును ప్రారంభించుటకు ముందు స్నానము చేయవలెనా?

జ: నీవు తగిన దార్ఢ్యత కలిగియుండి, ఆరోగ్యము, ఉత్సాహమూ కలిగియుండి, వాతావరణము, సమయమూ అనుకూలముగానుండి, యౌవన ప్రారంభంలో వున్నచో నీ యిష్టానుసారము చన్నీళ్ళు, గోరువెచ్చని నీళ్ళు లేదా వేణ్ణీళ్ళో స్నానము చేయుము. అలా కానిచో, చన్నీటితో ముఖము, పాదములు, చేతులు కడుక్కొనుము. ఆచమన మొనర్చుము

ప్ర: మానసిక ఏకాగ్రత లేదా ధ్యానము లభించుటకుగాను ఏమి చేయవలెను?

జ: మొదట ఒక సంవత్సరముపాటు, చతుర్భుజుడగు, శ్రీహరి పటముపై ధారణ చేయుము, తరువాత ఏదేని నూతన వస్తువుపైనగాని లేదా గుణముపైనగాని ధ్యానముచేయుము. "ఓం ఏకం, అఖండ, చిదాకాశ, సర్వభూతాంతరాత్మ" అనెడి శబ్దములపై ధ్యానము చేయువచ్చును

ప్ర: నాకు మానసిక ధారణను గురించియే ఎక్కువ బాధ గలదు ధ్యానసమయమున మనస్సు పూర్తిగా బయటకు పరుగులిడును. దీని నివారణ ఎటుల చేసికొనగును?

జ: వైరాగ్యమును, అభ్యాసమును సంపాదించుకొనుము. లక్ష్యమువద్దకు మనస్సును ప్రతిపర్యాయమూ ప్రయత్న

పూర్వకముగ మరల్చవలెను. 55 పర్యాయములు బయటకు పరుగిడెడి మనస్సును 50 పర్యాయములుగా మార్చ గలిగినచో, అదియే గొప్ప విజయము. మౌనము నీకెంతో లాభమును కలిగించును. శీతాకాలములో ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంత్రము మరియు రాత్రులందు ధ్యానము చేయుము.

ప్ర: ధ్యానసమయమున మనస్సు మొద్దుబారి (Dull) నప్పుడు ప్రాణాయామముతో పాటు మరే సాధనను యీ మొద్దుతనము పోవుటకై అభ్యసించను? వ్యతిరేక సూచనలు (Counter-Suggestions) చేయవచ్చునా?

జ: మనస్సు మొద్దుబారిన ప్రతిపర్యాయమూ "నేను ఆత్మను. నేను పూర్ణజ్ఞానమను నేను జ్ఞానస్వరూపుడను. నేను సర్వశక్తివంతుడను - ఓం ఓం ఓం" అని అనుకొనుము. మనస్సు యొక్క మాంద్యము తొలగిపోయి, ధ్యానమున నిలచును.

ప్ర: భగవానునిపై ధ్యానము చేసినప్పుడు శ్రీకృష్ణుని మురళీ నాదమును, శంఖనాదమును విందువని ఒక యోగి నాతో చెప్పెను. ఇది నిజమేనా? అయినచో, ఎటుల వినగలను?

జ: నిజమే. కృష్ణుని పటముపై ధారణచేయుము. అప్పుడు నీవా రెండు రకములగు ధ్వనులను విందువు. రెండు

బొటన వ్రేళ్ళతోగాని, లేదా దూదితో చుట్టబడిన పసుపురంగు మైనపు వుండనుగాని రెండు చెవి రంధ్రములందును వుంచి చెవులను మూసి, కుడిచెవిగుండా వినిపించెడి శబ్దములపై గాఢముగ ధారణచేయుము. నీవా శబ్దములను వినుదువు. దీనిని రాత్రులందు అభ్యసించుము.

ప్ర: సక్రమమార్గమున పురోభివృద్ధి గాంచుటకు కొన్ని సూచనలను ధ్యానాభ్యాసమునకు సంబంధించిన వాటిని తెలుపవలసినదిగా ప్రార్థించుచున్నాను.

జ: శ్రీకృష్ణుని శరీరమందలి ప్రతిభాగమును కనులుమూసి భావన(Visualise) చేయుము. ఆ రూపమును నిలుకడగా వుంచుము. మనస్సు బయటికి పరుగిడిపోయినప్పుడు, లేదా దానిని లక్ష్యము వద్దకు మరల్చి తేజాలనప్పుడున్నూ కొద్ది సేపటివరకు దాని యిష్టానుసారము తిరుగనిమ్ము. కొంతసేపటివరకు అటునిటు గంతులువేసి, ఆతరువాత అది తనంతతానే నిలుకడను పొందును

ప్ర; ధ్యానమునకై మనమేల కాలమును వినియోగించవలెను? భగవంతునకు ప్రార్థనలర్పిన ఇష్టములేదా!

జ: జీవితలక్ష్యము ఆత్మ సాక్షాత్కారము. మనకుగల బాధలు, జననము, వార్ధక్యము, మరణము లన్నియూ ఆత్మసాక్షాత్కారమువల్ల మాత్రమే అంతమొందు

గలవు. ఈ ఆత్మసాక్షాత్కారము దైవధ్యానమువల్ల మాత్రమే లభించగలదు. ఇంతకుమించి మరొకమార్గము లేదు. కావున ఓ రామా! ప్రతివ్యక్తియూ ధ్యానము నభ్యసింపవలెను. భగవానుడు ప్రేరకుడు గాన, మనను ప్రార్థనలు, జపము మొదలగునవి చేయుటకై ఉద్యుక్తునిగా చేయును.

ప్ర: ధ్యానసమయమున నేను భగవంతునినుండి సహాయమును పొందగలనా?

జ: పొందవచ్చును. నీ హృదయమున ప్రకాశించుచున్న సాక్షీభూతుడు శ్రద్ధాళువగు భక్తుని ఆలింగన మొనర్చుటకై చేతులు జాచి నిరీక్షించుచున్నాడు.

ప్ర: రాత్రి భోజనానంతరము ధ్యానము చేయదగునా? గృహస్థుకు సాయంత్ర సమయమున ఏమాత్రము తీరిక వుండనందువల్ల ధ్యానము చేయుటకు వీలులేకుండా వుండును.

జ: రాత్రులందు, రెండవ పర్యాయముగా ధ్యానము చేయుట అత్యావశ్యకము. రాత్రులందు నీకు ఎక్కువ అవకాశము లేకున్నచో, నిద్రపోవుటకు ముందు 10 లేక 15 నిమిషములకైనను ధ్యానము చేయవలెను. ఈ విధముగా చేయుటవల్ల ఆధ్యాత్మిక సంస్కారములు వృద్ధి పొందును. ఈ ఆధ్యాత్మిక సంస్కారములు నీకు

అమూల్య ధనరాసులవలె తోడ్పడును. అంతేగాక, యిటుల చేసినచో రాత్రులందు దుస్స్వప్నములు రావు. నిద్రాసమయమున యీ దైవీసంకల్పములు పనిచేయుచుండును. ఈ సత్సంస్కారములు అలా నిలచియుండును.

ప్ర : జపము మరియు ధ్యానములలో గల భేదమేమి ?

జ : జపమున భగవన్నామమును నిశ్శబ్దముగ స్మరించుచుండుట. భగద్ధ్యానము యొక్క నిరంతర ప్రవాహమును ధ్యానమందురు. 'ఓంనమో నారాయణాయ' అని స్మరించినప్పుడు విష్ణుమంత్ర జపమగును. అతని చేతులందలి శంఖము, చక్రము, గద, పద్మము, ఆతని చెవులందలి కుండలములు, కిరీటము, పీతాంబరము మొదలగు వానిని గురించి తలంచుటను ధ్యానమందురు. భగవానుని లక్షణములగు సర్వజ్ఞత్వ, సర్వశక్తిత్వాదులను గురించి తలంచుటను కూడా ధ్యానమనియే అందురు.

ప్ర : ధ్యానమును ఎటుల చేయవలెనో సలహా నివ్వడు ?

జ: ఏకాంతముగా వున్న గదిలో పద్మ లేదా సిద్ధాసనములో తల మెడ మొండెములను నిలువు గీతవలె తిన్నగా వుంచి కూర్చొనుము. కనులు మూయుము. నీ హృదయ ప్రదేశమున అపారమగు ప్రకాశముతో కూడియున్న సూర్య

డు ప్రకాశించు చున్నటుల భావించుము. హృదయపద్మ మునందలి కేంద్రములో విష్ణుభగవానుని పటమును నిలుపుము. జాజ్వల్యమానమగు ప్రకాశ మధ్యమున ఆపటమును స్థాపించుము. మానసికముగా ఆతని మంత్రమగు, ఓం నమోనారాయణాయ, అని స్మరించుచూ, ఆతని పటమును మానసికముగా నీ హృదయమున ఆపాదమస్తకము వరకునూ, చేతులందలి ఆయుధములు మొదలగు వాని నన్నిటినీ చూడుము. ఇతర ప్రాపంచిక భావములన్నింటిని ఆసమయమున మరచిపొమ్ము.

ప్ర: నేను ధ్యానము చేయునప్పుడు తల బరువుగానగును. దీనిని నివారించుకొనుట ఎటుల?

జ: తలకు ఆమలక తైలమును రాచుకొని, చన్నీళ్ల స్నానము చేయుము. ధ్యానమునకు కూర్చుండుటకు ముందు తలపైన చన్నీటిని చల్లుకొనుము. ఇటుల చేసినందువల్ల ఆదోషము తొలగిపోవును. మనస్సుతో పెనగులాడకుము.

ప్ర: ఏకాంత వాసము ఆవశ్యకమా?

జ: తప్పక ఆవశ్యకము.

ప్ర: ఎంతకాలమువరకు ఏకాంతవాస మొనర్చవలెను?

జ: నాలుగు సంవత్సరములు.

ప్ర: ధ్యానమునకు పనికివచ్చు ఏ కాంత ప్రదేశమును దేని నైన సూచింతురా?

జ: హృషీకేశము, హరిద్వారము, నాసిక్, ఉత్తరకాశి, బదరీనారాయణ, కంకాళ్ (హరిద్వారముకుదగ్గిర), బృందావనము, మధుర, అయోధ్య, కాశ్మీర్.

ప్ర: ధ్యాన జీవితమునకు నన్నెటుల తయారు చేసుకొనవలెను?

జ: నీ ఆస్తిని కుమారులకు పంచిపెట్టుము. నీ జీవితమును గడుపుకొనుటకుగాను నీ కొరకై కొంత ఆస్తిని వుంచు కొనుము. ఒకభాగము దానముచేయుము. హృషీకేశము నందొక కుటీరమును నిర్మించుకొని, అచ్చట నివశించుము. నీ పుత్రులకు ఉత్తరములు వ్రాయకుము. బయళ్ళ(Plain) లోనికి వెళ్ళకు. ధ్యానమును ప్రారంభించుము. ఇక నీమ నస్సు శాంతముగానుండును. వెంటనే యీపనిచేయుము.

ప్ర: నేను ఉత్తరకాశిలో వున్నప్పుడు నాకు చక్కని నిష్ఠ, మంచివృత్తులు, చక్కగా ధారణయూ ఏర్పడెడిది. బయళ్ళ (Plains) లో ప్రవేశించిన తరువాత సాధన చేసినప్పటికిన్నీ, నాకా అనుభవములు రావటల్లేదు. ఎందువల్ల? పూర్వస్థితికి నేనెటుల రాగలను?

జ: ప్రాపంచిక మనోవృత్తిగల మనుష్యుల సాంగత్యమువల్ల మనస్సు మారిపోవును. అందువల్ల విక్షేపము ప్రవేశించును. మనస్సు అనుకరణ స్వభావముగలది. చెడ్డదియగు భోగలాలసత్వమునకు సంబంధించిన అలవాటులు వృద్ధి పొందును. చెడ్డ పరిసరములు, దుస్సాంగత్యములు అద్భుతమగు మార్పు తెచ్చి, సాధకుని మనస్సును తను వశమొనర్చుకొనును. ప్రాత సంస్కారములు పునరుజ్జీవింపబడును. నీవు వెంటనే ఉత్తరకాశికి వెళ్ళిపొమ్ము. ఒక్క నిమిషము సేపైన ఆలస్యము చేయకుము. అన్నము యొక్క అతిసూక్ష్మ భాగమువల్ల మనస్సు ఏర్పడును. అందుచే తనకు ఆహారమిడిన వారిని అంటిపెట్టుకొని యుండును. ఎవరి అనుగ్రహము (Obligation) నకు లోబడి యుండకుము. స్వతంత్ర జీవితమును గడుపుము. నీ పైననే నీవాధారపడియుండుము.

యోగసాధన

అయిదవ అధ్యాయము

వివిధ ధ్యానములు

(1)

వివిధ విధములగు ధ్యానములు గలవు. ఒక్కొక్క స్వభావముగల వానికి ఒక్కొక్క విధమగు ధ్యానము చక్కగా సరిపడును. కావున ఒక్కొక్క వ్యక్తియొక్క అభిరుచి (Taste) స్వభావము (Temperament) శక్తి (Capacity) మానసిక విధానము (Type of mind) ల ననుసరించి ధ్యానము చేయు విధానములు మారుచుండును. భక్తుడు తన యిష్టదేవతపై ధ్యానము చేయును. రాజయోగి క్లేశము, కామము మరియు కర్మలకు అతీతుడగు ప్రత్యేక పురుషుడు లేదా ఈశ్వరునిపై ధ్యానము చేయును. హఠయోగి చక్రములు మరియు వాటి అధిష్ఠాన దైవతములపై ధ్యానము చేయును. జ్ఞానయోగి తన ఆత్మపై ధ్యానము చేయును. కావున నీకు ఏవిధమగు ధ్యానము సరిపడునో (Suitable) తెలిసికొనవలెను. నీఅంతట నీవే నిర్ణయము

చేయచాలకున్నచో ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందిన గురువును సలహా అడిగి తెలిసికొనవలెను. ఆతడు నీ మనోప్రవృత్తి, నీకు సరిపడెడి సరియైన ధ్యాన విధానము చెప్పగలుగును.

మనస్సు తాను ఏ వస్తువును గురించి తలంచు చుండునో, ఆవస్తువుయొక్క రూపమును పొందును. అట్టి స్థితియందే ఆవస్తువును గురించిన జ్ఞానము లభించుటకు అవకాశ మేర్పడును. భక్తుడెల్లప్పుడు తన యిష్టదేవతా రూపమును ధ్యానించును. అందువల్ల ఆతని మనస్సెల్లప్పుడు ఆ దేవతారూపమును తాల్చును. ఆతడు ధ్యానసిద్ధి పొంది, పరాభక్తి స్థితిని పొందినప్పుడు ఆతడు అంతటను తన యిష్ట దేవతను మాత్రమే చూచును. నామరూపములు తొలగి పోవును. కృష్ణభక్తుడు అన్ని ప్రదేశములందును శ్రీకృష్ణునే చూచును. మరియు గీతలో వర్ణించినరీతిని "వాసుదేవస్సర్వమితి-అంతయూ వాసుదేవు (కృష్ణు) డే" నని అనుభవించును. జ్ఞాని లేదా వేదాంతి అంతటను తన ఆత్మనే చూచును. ఆతనియందీ నామరూపాత్మక జగత్తు వుండనే వుండదు. ఆతడు ఉపనిషత్తులలో చెప్పబడిన "సర్వంఖల్విదం బ్రహ్మ-అంతయూ బ్రహ్మమే" నని అనుభవించును.

'సగుణము, నిర్గుణము' అని ధ్యానము రెండు విధములు. సగుణ ధ్యానములో యోగవిద్యార్థి కృష్ణుడు, రాముడు, శివుడు, హరి, గాయత్రి లేదా శ్రీదేవి మొదలగు వారి రూపముపై ధారణ చేయును. నిర్గుణ ధ్యానములో, ఆతడు భగవానుడు లేదా ఆత్మయనెడి ఏకభావముపై మన

శ్శక్తి నంతనూ ధారణ చేయును. మరియు తదితర అభి ప్రాయముల నన్నిటిని పూర్తిగా విడిచివేయును. ఈ ఏక భావమే మనస్సునంతనూ నింపియుంచును.

కనులు తెరచియుంచి కృష్ణభగవానుని సగుణరూప మును చూచి, దానిపై ధ్యానము చేయునెడల దానిని సగుణధ్యాన మందురు. కనులు మూసి కృష్ణభగవానుని సగుణరూపమును మనస్సున ఛాయారూపముగ భావించు టను కూడ సగుణ ధ్యానమే యందురు. కాని యిది మొదటి దానికంటె ఎక్కువ నిర్గుణమైనట్టిది. గుణరహిత అనంత జ్యోతిపై నీవు ధ్యానము చేసినయెడల యిది యింకనూ నిర్గుణధ్యానమగును. మొదటి రెండునూ సగుణధ్యానమున కునూ, చివరిది నిర్గుణధ్యానమునకునూ చెందియున్నది. నిర్గుణధ్యానములో కూడ మనస్సును ఒకచోట నిలుపుటకు గాను ప్రారంభస్థితిలో సగుణరూపము వుండును. అనంతరము యీ రూపము నశించి, ధ్యాత మరియు ధ్యేయములు ఐక్యమై పోవును,

సగుణధ్యానమన భగవంతుని మూర్తిపై ధ్యానము చేయుట. భక్తితత్వముగలవారికి యిదియొక సగుణరూప ధ్యానము. ఇది భగవంతుని గుణములతో కూడిన ధ్యానము. భగవానుని నామమో లేదా 'ఓం' ను స్మరించుచుండుము. ఆతని గుణములగు సర్వజ్ఞత్వ, సర్వశక్తిత్వ, సర్వవ్యాప కత్వాది గుణములను తలంచుము. నీమనస్సు పవిత్రితతో నిండియుండును. జాజ్వల్యమానమగు ప్రకాశమధ్యమున

నీ హృదయపద్మమున భగవానుని ఆసీను నొనర్చుము. మానసికముగా ఆతని పాదములు, కాళ్ళు, వక్షస్థలము, తల, చేతులు, ఆభరణములు, దుస్తులు మొదలగువానిని గురించి తలంచుము. తరువాత మరల పాదములనుండి ప్రారంభించి పైవిధముగా మాటి మాటికి తలంచుచుండుము.

మనోహరమగు పుష్పములతో నిండియున్న ఒక ఉద్యానవనము గలదని భావించుము దానియందొకమూల సుందరమగు సంపెంగ పుష్పము లున్నవి. మరియొకమూల గులాబి పుష్పములు, మరియొకమూల చామంతి పుష్పములు, మరియొకమూల మల్లెపూవులు గలవనుకొనుము. ముందుగా మల్లెపువ్వుపైన ధ్యానము చేయుము తరువాత చామంతి, ఆపిమ్మట గులాబి ఆపైన సంపెంగపుష్పముపైన ధ్యానము చేయుము, తరువాత మరల వరుసగా యీ ప్రకారమే ఒకదాని తరువాత ఒకదానిని ధ్యానము చేయుము. ఈరీతిగా 15 నిమిషములు చేయుము. ఈవిధమగు స్థూల రూపమునకు సంబంధించిన ధ్యానమువల్ల నీమనస్సు సూక్ష్మ భావములపై నిర్గుణధ్యానము చేయుటకు తగిన యోగ్యతను సంపాదించును.

(మరికొన్ని సగుణధ్యానమునకు పనికివచ్చు అభ్యాసములు 4వ అధ్యాయములో ధ్యానాభ్యాసములలో యివ్వబడినవి, చూడవలెను.) దయ, ఓర్పు, సహనము మొదలగు గుణములపై ధ్యానముచేయుము. నీముందు 'ఓం' పటమును వుంచుకొనుము. దీనిపై ధారణచేయుము. కనులుతెరచి

త్రాటకముకూడా చేయుము. ఇటుల చేయుట సగుణ, నిర్గుణ ధ్యానములు రెండింటిగానూ అగును. నీవు ధ్యానము చేసి కొను గదిలో 'ఓం' పటమును వుంచుము. బ్రహ్మను గురించి బోధపరచెడి యీ చిహ్నమునకు పూజకూడా చేయవచ్చును. అగరుపుల్లలు మొదలగునవి వెలిగించుము, పుష్పముల నర్పించుము. ఆధునిక విద్యాధికులకు యీ విధానము సరిపడును.

ఈ దిగువ చెప్పినట్టిది నిర్గుణ బ్రహ్మమును గురించిన నిర్గుణధ్యానము. భావ (Feeling) సహితముగ మానసికముగా "ఓం"ను జపించుము. సచ్చిదానంద, పవిత్ర, పరిపూర్ణ, నేను ఆనంద పూర్ణుడను", పూర్ణానంద స్వరూపుడను నేను" అనెడి భావములను కూడా కలిపి భావనచేయుము.

జగత్తు లేదు. శరీరము మనస్సులుకూడా లేవు. ఒక్క చైతన్యము మాత్రమేగలదు. నేనే ఆ చైతన్యమును. ఇది నిర్గుణ ధ్యానము.

మహావాక్యములపై ధ్యానముచేయుటకూడ "ఓం" ధ్యానముతో సమానమైనట్టిదే. 'అహంబ్రహ్మాస్మి - నేను బ్రహ్మను', లేదా 'తత్త్వమసి - అదియే నీవు' - అనిగాని ధ్యానముచేయవచ్చును. ఇవి ఉపనిషత్తులందుగల మహావాక్యములు. వీటియొక్క అభిప్రాయము (Significance) పై ధ్యానము చేయుము. కోశము లను నిరాకరించి వీటి అన్నింటికిని లోపలగా నున్న 'ఆ ఏక ఆధార వస్తువునే నేను" అని భావించుము.

ధ్యానము చేయుము. మనస్సును పవిత్రమొనర్చుము. ఏకాంతముగ నున్న గదిలో ధారణ అభ్యసించుము. అట్టి పిమ్మట ఉపనిషత్తులను మరియు గీత యొక్క సారమును నీహృదయమునుండి బయటకు తీయుము. అపరిపూర్ణమగు వ్యాఖ్యానములపై ఆధారపడియుండకుము. నీవు వాస్తవముగ శ్రద్ధాళువువైనచో ఉపనిషత్తులు చెప్పిన ఋషులు, గీతను బోధించిన శ్రీకృష్ణుని యొక్కయూ నిజమగు సంకల్పమేదియో, ఏ అర్థము నుద్దేశించి వారీ శ్లోకములను చెప్పిరో బోధపరుచుకొనగలుగుదువు.

ధారణ మరియు ధ్యానములను అభ్యసించి నీహృదయప్రదేశమున వెలుగుచున్న దివ్యత్వమును బహిర్గతమొనర్చుము. కాలమును వ్యర్థపుచ్చకుము. జీవితమును వ్యర్థపుచ్చకుము. ధ్యానముచేయుము. ధ్యానము చేయుము. ఒక్కనిమిషమైన కోల్పోకుము. జీవితమునందలి బాధల నన్నింటిని ధ్యానము నివారించగలదు. వీటినుండి విముక్తి పొందు మార్గమిది యొక్కటే. ధ్యానము మనస్సుకు శత్రువు. ధ్యానమువల్ల మనోనాశమగును.

(2)

ప్రత్యాహారము, ధారణలు బాగా అలవడిన పిమ్మటనే ధ్యానమును ప్రారంభించవలెను. అటుల చేయనిచో ధ్యానము సిద్ధించదు. అంతేగాక క్రమక్రమముగ మనస్సును వశపరచుకొనుచూ క్రమముగా సాధనలను చేయవలెను.

చైతన్యము (Cansciousness) రెండువిధములు. అవి కేంద్రీభూతచైతన్యము Focussing Conscionsness 2 తీర స్థితచైతన్యము (Marginal consciousness)లు. రెండు కనుబొమలకును మధ్యగల త్రికుటిపై నీవు ధారణ చేసి నప్పుడు నీ కేంద్రీభూత చైతన్యము త్రికుటిపై నున్నది. ధ్యానము చేయు సమయమున కొన్ని యీగలు నీ ఎడచేతి పై వ్రాలినప్పుడు. నీవు నీ కుడిచేతితో వాటిని తోలివేయు దువు. నీ ఎడమచేతిపైన యీగలు వ్రాలినవనెడి చైతన్యము నీకు కలుగుటనే "తీరస్థిత చైతన్య"మందురు.

ఒక్కక్షణము సేపైన అగ్నియందు వున్న విత్తు (Seed) సారవంతమగు భూమియందు నాటినప్పటికిన్ని నిస్సంశయముగా మొలకరించదు. అదేవిధముగా, కొద్దిసేపు ధ్యానముచేసి, నిలకడ లేనందువల్ల యింద్రియ విషయము లకై పరుగిడు చుండెడి మనస్సు గలవానికి యోగఫలములు పూర్తిగా లభించవు.

2. *ధ్యానమందలి వివిధ మార్గములు*

"సహజసమాధి" నిధి ధ్యాసనమును దీర్ఘకాలము వరకు అభ్యసించినందువల్ల లభించునేగాని, ప్రాణాయా మాది హఠయోగాభ్యాసములవల్ల లభించదు.

యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యా హార ధారణలను అభ్యసించి రాజయోగి ధ్యానస్థితిలో నిశ్చ లముగ ప్రవేశించును. భగవానునిపై పవిత్రమగు ప్రేమను

అలవరచుకొనుట ద్వారా భక్తుడు ధ్యానస్థితిలో ప్రవేశించును. వేదాంతి లేదా జ్ఞానయోగి శ్రవణ మననములద్వారా ధ్యానస్థితిలో ప్రవేశించును. హఠయోగి తీవ్రమగు ప్రాణాయామాభ్యాసమువల్ల ధ్యానస్థితిలో ప్రవేశించును.

చతుర్భుజుడగు శ్రీహరిరూపముపైనగాని, మురళీకృష్ణుడు లేదా కోదండరాముని రూపముపైనగాని ధ్యానము చేయుము. దీనిని స్థూలధ్యానము (Concrete gross meditation) అందురు. శాంతి, నిశ్శబ్దములపై ధ్యానము చేయుము. దీనిని సూక్ష్మధ్యాన (Subtle or abstract meditation) మందురు. నేను శాంతమూర్తిని" అని ధ్యానముచేయుము. ఇది వేదాంతులయొక్క అహంగ్రహోపాసన యనబడు నిర్గుణ ధ్యానము. ఆనందముపై ధ్యానమొనర్చుము. ఇదికూడా సూక్ష్మధ్యానమే. "నేను ఆనందమూర్తిని" అని ధ్యానము చేయుము. ఇదికూడా వేదాంతుల నిర్గుణధ్యానమే. నీఅభిరుచి స్వభావము, శక్తుల ననుసరించి నీకు అనుకూలించెడి ధ్యానము చేసి, యీ జీవితమ నందే లక్ష్యమును చేరుము.

ధ్యానము మరి రెండు విధములు. 1. జపసహిత ధ్యానము (జపముతో కూడియున్న ధ్యానము) 2. జపరహిత ధ్యానము. (జపము లేని ధ్యానము) 'ఓం నమో నారాయణాయ' అని నోటితోగాని మానసికముగా గాని స్మరించి నప్పుడు అది జపమగును. ఈవిధముగా మంత్రమును జపించుచూ, దానితోపాటు అదేసమయమున శంఖ, చక్ర, గద, పద్మము, పీతాంబరము మొదలగునవి ధరించియున్న

శ్రీహరిపై ధ్యానమును కూడా చేయుటను జపసహిత ధ్యానమందురు ధ్యానమునం దభివృద్ధిహొందినప్పుడు జపము దానంతట అదే ఆగిపోవును. అప్పుడు ధ్యానము మాత్రమే వుండును. దీనిని జపరహిత ధ్యానమందురు

ఇంద్రియములను వాటి విషయములనుండి మరల్చుము. తీవ్రమగు తపస్సు నొనర్చి భగవానుని సంతోషపెట్టుము, శ్రీహరిపై ధ్యానము చేసి, దివ్యరధముపై అధిరోహించి వైకుంఠ ధామమున కేగుము.

స్నేహితులారా, మేల్కొనుడు. ఇక నిద్రను చాలించి ధ్యానము చేయుము. బ్రహ్మముహూర్త సమయము వచ్చినది. ప్రేమబీజముచే నీ హృదయమందలి భగవానుని ఆలయ ద్వారమును తెరచుము. ఆత్మయొక్క గానమును వినుము. నీప్రియునిపై ప్రేమ గీతమును పాడుము. అనంతత్వరాగము నాలాపించుము ఆతని ధ్యానమున నీమనస్సును కరిగించి వేయుము. ఆతనితో ఐక్యముకమ్ము. ప్రేమానంద సముద్రములో నీవు తన్మయుడవుకమ్ము.

నీవు ధ్యానములో అభివృద్ధి పొందుచుంటివనీ, భగవానుని సమీపించుచుంటివనీ చెప్పుటకు యీ దిగువ సూచనలు తోడ్పడును నీకు ప్రపంచము నెడల ఆకర్షణ వుండదు. ఇంద్రియ విషయములు నిన్ను ఉద్రేకపరచవు. కామరహితుడవు, నిర్భయుడవు అహంకారరహితుడవు, మనోరహితుడవు అగుదువు దేహ ధ్యాస క్రమ క్రమముగా తొలగిపోవును. 'ఆమె నాభార్య' 'ఇతడు నా కొడుకు' 'ఇది నా

యిల్లు' అనెడి భావములు' తొలగిపోయి, యివి అన్నియూ దైవమూర్తులే యని అనుభవించసాగుదువు. ప్రతివస్తువు నందునూ భగవానుని దర్శింతువు.

శరీరము మరియు మనస్సులు తేలికయగును. ఎల్లప్పుడు నగుమోము గలిగి సుఖముగా వుందువు. భగవన్నామ మెల్లప్పుడు నీ పెదవులపై యుండును. నీ మనస్సెల్లప్పుడు భగవానుని పాదపద్మములపై నిలచియుండును. అది యెల్లప్పుడు భగవానుని రూపమును నిర్మించుకొనుచుండును. మరియు ఎల్లప్పుడు ఆతని పటమునుచూచుచుండును. భగవంతునినుండి ప్రవహించి ఎల్లప్పుడు నీ హృదయము సత్త్వము, ఆనందము, జ్ఞానములతో నిండుచుండుటను నీవు స్వయముగా అనుభవింతువు.

రాజయోగ కర్తయగు పతంజలి మహర్షి అభిప్రాయము ననుసరించి మానవ జీవితముయొక్క పరమావధి భగవంతునిలో ఐక్యమై పోవుటకాదు; పదార్థము (Matter) నుండి ఆత్మ పూర్ణకైవల్యము (విడివడుట) ను పొందుటయే మానవ జీవితముయొక్క చరమలక్ష్యము.

మనస్సును శాంతముగ నొనర్చుము. బుద్ధిని నిలుకడగల దానిగా జేయుము. ఇంద్రియములను నిశ్చలముగా నొనర్చుము; ఇటుల చేసినప్పుడు గాఢధ్యానమున ప్రవేశింతువు. జాగరూకుడవై యుండుము. రజస్సు నీలో ప్రవేశించుటకు ప్రయత్నించును. ఆదురాక్రమణదారును నిర్దయతో పారద్రోలి, మరల శాంతుడవై యుండుము.

యోగమున దృష్టి అంతర్ముఖ మొనర్చబడును ఎడతెగని సాధనవలన యోగి తన ఇంద్రియములు మరియు మనస్సుయొక్క బహిర్ముఖ వృత్తిని నియమించును. అతడు తన మనోవృత్తులను వశపరచుకొని, పర్యవసానముగా అసంప్రజ్ఞాతసమాధి (Seedless Samadhi) లో విశ్రమించును. వృత్తులను వశపరచుకొనుటకై అతడు పెక్కు కష్టముల నెదుర్కొనును. మానసిక సముద్రమున లేచెడి అలల (వృత్తులు) తో పోల్చి చూచినచో, సముద్రమున లేచెడి అలలు అత్యల్పమైనవి. ఈ భయంకరమగు సంసార సముద్రమున వదలబడిన శరీరమనెడి స్టీమరును నడపెడి కెప్టాన్ (Captain) అతి జాగరూకుడు సాహసవంతుడూ నగు యోగి. ఎడతెగని ధారణ ధ్యానముల వలన అతడు మానసిక తరంగములను ఆపి, అంతమున సముద్రమునకు ఆవలి తీరమగు నిర్భయత్వము మరియు అమరత్వములను చేరును.

నిస్సంకల్ప(Thoughtlessness)స్థితిని పొందినందువల్ల అమరత్వము, శాశ్వతశాంతి, పరమానందములు లభించును. రామూ! నీ వాస్తవ నివాసస్థానమునకు పయనము కమ్ము. ఆధ్యాత్మిక మార్గమున సాహసముతో అడుగిడుము కష్టములకు భయపడకుము. ధైర్యముతో నుండుము. ఒక శిఖరము తరువాత మరియొక శిఖరమును అధిరోహించుము. మోహము మరియు గర్వములనెడి లోతైన కొండలోయలను దాటి రమ్ము. ఒక్కగంతువేసి, యుద్ధ సరిహద్దులను దాటి రమ్ము. శుద్ధ ఆనందము, పరమ జ్ఞానములనెడి అనంతరాజ్య

మున ప్రవేశించుము. నీ ప్రాచీన దివ్య విభూతులను మరల సంపాదించుకొనుము. నీ వాస్తవమగు సచ్చిదానందస్వరూప మున విశ్రమించుము.

సంకల్పములయొక్క స్వభావము మరియు వాటిశక్తిని అరము చేసికొని తెలిసికొనుము. అపవిత్ర సంకల్పములను సత్సంకల్పములతో త్రుంచివేయుము సత్సంకల్పములను కూడా అతిక్రమించి నిస్సంకల్పస్థితిగో ప్రవేశించుము. శుద్ధ చైతన్యము (Pure Conscious-Ness) తో నిన్ను గుర్తించుకొనుము.

అత్యంత పాపియగు మానవుడైనప్పటికిని, ఒక్క క్షణకాలమేని ఆత్మధ్యాన మొనర్చునెడల అతిపవిత్రుడగు తాపసి కాగలడు.

అరణిపుల్లలను ఒకదానికి మరియొకదానిని రాచుట వల్ల అగ్ని ఉద్భవించును. అదేరీతిని పరమాత్మ ధ్యానము వల్ల జ్ఞానాగ్ని (Fire of Wisdom) జనించును.

ప్రారంభస్థితిలో ఏదో ఒక చిహ్నముపైన నిలిపి యుంచుట ద్వారా మనస్సును క్రమశిక్షణలోనికి తేవచ్చును. దానికి నిలుకడ యేర్పడి సూక్ష్మత్వము గలదిగా నైనప్పుడు 'అహంబ్రహ్మాస్మి' మొదలగు సూక్ష్మభావములపై దానిని నిలుపనగును,

"నేను శుద్ధచైతన్యమను. నేను సచ్చిదానందబ్రహ్మను. నేన నిత్యుడనగు ఆత్మప్రకాశమను. నేను అమరమగుఆత్మను. జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తులనెడి త్రివిధ స్థితులకును నేను మాన

సాక్షిని. నేను శరీరము, మనస్సు, ప్రాణము మరియు ఇంద్రియములకు భిన్నమైనవాడను. నేను పంచకోశములకు భిన్నమైనవాడను'' అని ఎల్లప్పుడు ధ్యానము చేయుచుండుము. ఇటుల చేసినందువల్ల ఆత్మ సాక్షాత్కారము కలుగును. నీకు బ్రహ్మజ్ఞానము లభించును.

యతి (Anchorite) యైనవాడు తాను నిద్రపోవునప్పుడు అనుభవించెడి భావముపై ధ్యానముచేయవలెను. దానివల్ల మాత్రమే అతడు ముక్తుడగును. మరియింకే విధానమునన్నా అతనికి ముక్తి నివ్వనేరదు. వాస్తవముగు నిస్సంకల్పస్థితి లేదా నిర్ద్వంద్వస్థితిని పొందుటకు అతనికిది యొక్కటియే ఆలంబనము.

కోరిక మనస్సున జనించును. అది నెరవేర్చబడును. తరువాత మరియొక కోరిక జనించును. ఈ రెండు కోరికలకూ మధ్యగల విరామసమయమున మనస్సు పరిపూర్ణమగు నిశ్చలత్వముగలదై యుండును ఈ విరామ (Interval) సమయమున మనస్సు రాగద్వేషములు మరియు సంకల్పములూ లేకుండా వుండును మానసిక వృత్తులు రెండింటికీ మధ్యగల సంధి (Interval) సమయమున కూడా పూర్ణ శాంతియుండును.

బ్రహ్మముపై మనస్సు ధారణచేయబడినప్పుడు కర్పూరము-మంట, లేదా ఉప్పు-నీరు లేదా నీరు - పాలు ఐక్యమొందునటుల బ్రహ్మముతో ఐక్యమగును. బ్రహ్మములో మనస్సు లీనమై పోవును. మనస్సు బ్రహ్మతత్త్వము

గలదిగానగును. అప్పుడు ద్వైతము (Duality) నశించును. ధ్యాత బ్రహ్మముగా నగును. ఇదియే కైవల్యస్థితి.

సూక్ష్మజగత్తు (Micro cosm) మరియు సమస్త జగత్తు (Macrocosm) - బ్రహ్మ - విష్ణు - శివులనెడి త్రిమూర్తులు - ఇవి అన్నియూ 'ఓం' యందు చేరియున్నవి. వేదములన్నియూ, మరియు షడ్దర్శనములున్నూ 'ఓం' నందు ఇమిడియున్నవి. సమస్తమున్నూ 'ఓం' యే 'ఓం' బ్రహ్మము. భావార్థసహితముగ 'ఓం' పైన ధ్యానము చేయుము. బ్రహ్మమును తెలిసికొని ముక్తుడవు కమ్ము.

ధ్యానమునందలి ఆరుస్థితులను దాటి, చివరకు నిర్వికల్పసమాధిస్థితిని పొందవలసి యున్నది. అందు రూపజ్ఞానము (Form Perception) పూర్తిగా తొలగిపోవును. అప్పుడు ధ్యానము గాని ధ్యేయము గాని యుండవు. ధ్యాత మరియు ధ్యేయములు ఒక్కటిగా నగును అంత నీవు పరమ జ్ఞానమును (Highest Knowledge) మరియు శాశ్వతమగు పరమ శాంతిని పొందెదవు. ఇదియే మానవజీవితము యొక్క పరమలక్ష్యము: ఇప్పుడు నీవు జీవన్ముక్తుడవు. జీవించియుండగనే ముక్తిని గాంచితివి. నీవు బాధ, దుఃఖము, భయము, సంశయము, భ్రాంతులనుండి పూర్తిగా విముక్తుడవైతివి. నిన్ను బ్రహ్మముగా తెలుసుకొంటివి. బుద్బుదము సముద్రముగా నైనది. నది సముద్రముతో కలసి, సముద్రముగా నైనది సమస్త భేదములున్నూ పూర్తిగా తొలగిపోవును 'నేను అమృతాత్మను. అంతయూ బ్రహ్మమే.

బ్రహ్మము తప్ప మరేదియూ లేదు" అని నీవు యిప్పుడు అనుభవించెదవు.

అఖండబ్రహ్మభావనను కలిగియుండుటకు ప్రయత్నించుము. వీలైనంత సేపటివరకు యీ భావమును కలిగి యుండుము. ఆ భావమున స్థిరపడుము. ఎల్లప్పుడూ సహజావస్థను కలిగియుండుము. ప్రస్తుతము నీకు వుండవలసిన లక్ష్యము మరియు ప్రయత్నము యిదియే- అయి యుండవలెను.

3. ప్రారంభిక ధ్యానము

(అ) గులాబిపుష్పముపైధ్యానము

ఏ దేని స్థూల వస్తువు పై గాని లేదా సూక్ష్మ భావముపైగాని మనస్సును నిలుపుటను - ధారణయందురు. ధారణను అనుసరించియే ధ్యానమువుండును. మనము ఎంచుకొనిన వస్తువు పై నిరంతరముగ తెంపులేకుండా ధారణచేయుటను ధ్యానమందురు. ప్రారంభస్థితిలో అశిక్షితమగు మనస్సుచే ఏదేని వస్తువుపై స్థూలధ్యాన మొనర్చుట ఆవశ్యకము. పద్మ, సిద్ధ, లేదా సుఖాసనములో ధ్యానమునకుగాను ప్రత్యేకంపబడిన గదిలో కూర్చొనుము. గులాబి పువ్వు యొక్క రంగు, ఆకారము, దానియొక్క వివిధభాగములు, మరియు తెలుపు, ఎరుపు పసుపు వర్ణాలుగాగల వివిధ విధ గులాబీ పుష్పములు, గులాబి పువ్వుతో తయారు చేయబడెడి సెంటు, గులాబీ నీరు (రోజ్ వాటర్) మొదలగు వాటిని గురించి, గులాబితో తయారు చేసెడి గులకంద

మొదలగు వానిని గురించి, నేత్రవ్యాధులు సంభవించి నప్పుడు గులాబీజలముతో కడుగుట, విరేచనబద్ధము పోవు టకుగాను గులకందను తినుట, శరీరమందలి ఉష్ణమును తగ్గించుటకును, స్థూలశరీరమును తగ్గించుటలోను గులాబీవల్ల కలిగెడి ప్రయోజనములు, గులాబి పుష్పములు, గులాబి పూలమాలయొక్క ధరలు, అవి విరివిగా లభించెడి ప్రదేశ ములు, గులాబీని గురించిన తదితర విషయములను గురిం చియూ ధ్యానించుము. ఆసమయమున తదితర వస్తువులకు సంబంధించిన తలంపులు ఏ మాత్రము రానివ్వరాదు. ఈవిధమగు స్థూల ధ్యానమువల్ల సూక్ష్మధ్యానము చేయుటకు తగిన అర్హత మనస్సుకు లభించును. ఈ విధముగా ప్రతిరోజూ ఉదయము 5 గం. ల సమయమున రోజుకు అరగంటకాలము వంతున ఒక నెలరోజులు అభ్యాసము చేయుము.

(ఆ) గేదెపై ధ్యానము చేయుట.

నర్మదానదీ తీరమందుగల ఓంకారాశ్రమమున వసించెడి కృష్ణచైతన్యుడను బ్రహ్మచారి రామాచార్యుల వద్దకు వెళ్ళి ధ్యానమును బోధించవలసినదిగా ప్రార్థించెను. అంతట రామాచార్యులు చైతన్యునితో 'ఓకృష్ణా నీహృదయ పద్మమున శ్రీకృష్ణ భగవానులు పద్మాసనాసీనాడై, చేత మురళిని ధరించి కూర్చొనినటుల భావించుచూ 'ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ' యనెడి మంత్రమును మానసిక ముగా జపించుచుండుము' అనెను. అంతట కృష్ణచైతన్యుడు

'గురుదేవా, నేను మిగుల మందబుద్ధిగలవాడను. ఈవిధముగా చేయుట నాకు చాల కష్టమైన విధానము కూడాను. పైగా యీ మంత్రము చాలా పెద్దది. ఇంతకంటె సులభమైన మరియొకమార్గమును శెలవివ్వగోరెదనని" జవాబిచ్చెను.

అంతట రామాచార్యులు "కృష్ణచైతన్యా, భయపడకుము. మరియొక సులభమైన మార్గమును చెప్పెదను. వినుము. నీముందు కృష్ణుని సుందర విగ్రహము నొకదానిని పెట్టుకొనుము. పద్మాసనములో కూర్చొనుము. ఆవిగ్రహము యొక్క చేతులు, పాదములు మొదలగు వాని నన్నిటిని జాగ్రత్తగా చూడుము. తదితర వస్తువులు వేటినీ చూడకుము" అని చెప్పెను. అందుపై కృష్ణచైతన్యుడు "గురువర్యా, ఇదికూడా కష్టమైనదే. పద్మాసనములో కూర్చున్నందువల్ల పిక్కలు, మోకాళ్ళు నెప్పి పెట్టును ఇక ఆనెప్పిని గురించి తలంచుచున్నచో ఆవిగ్రహమును గురించి తలచుటకు వీలుండదు. స్థిరముగా కూర్చొనవలెను. విగ్రహమును జాగ్రత్తగా చూడవలెను. తరువాత విగ్రహమందలి వివిధ భాగములను పరిశీలించి చూడవలెను. ఇన్ని పనులు ఒకేమారు చేయవలసియున్నది, ఒక్కొక్కమారు ఒక్కొక్క పనికంటె ఎక్కువగా నేను చేయలేను. అంతేగాక ఒక్కొక్కమారు రెండేసికంటె ఎక్కువ విషయములను గుర్తుంచుకోజాలని వాడను కూడాను. కావున దయతో అతిసులభమైన మార్గము నొకదానిని చెప్పుడు" అనెను.

అంతట రామాచార్యులు "అట్లైనచో, నీముందు నీతండ్రిగారి పటమును పెట్టుకొనుము. నీకు హితైన విధముగా ఆపటము ముందు కూర్చొనుము. ఆపటమువైపు మాత్రము కొద్దిసేపు చూడుము" అనెను. అప్పుడు కృష్ణచైతన్యుడు "గురుదేవా, ఇదికూడా కష్టమే. ఏలనన, నాతండ్రియనిన నాకు మిక్కుటముగు భయము. ఆయన. అతిభయంకరుడు. ఆయన నన్ను మిక్కుటముగ కొట్టుచుండెడివాడు. ఆయన రూపమును గురించి తలంచుటతోడనే నాశరీరము కంపించును. నాపాదములు వణకును. కావున నాకీ విధానము ఏమాత్రము సరిపడదు. ఇదివరకు చెప్పిన వానికంటె యిది యింకనూ కష్టమైన సాధన. కావున దయచేసి, అతిసులభమగు మార్గము నొకదానిని నాకు చెప్పుడు. నేను తప్పక అభ్యసించెదను" అనెను.

రామాచార్యు లీమాటలు విని యిట్లు చెప్పిరి "కృష్ణా, నీకు అన్నింటికంటె ఎక్కువ యిష్టమైన వస్తువేదైన వున్నచో, దానిని చెప్పుము". వెంటనే కృష్ణుడు "గురువర్యా, నేను మాయింటి యందొక గేదెను పెంచుచున్నాను. దానినుండి మిక్కుటముగ పాలు, పెరుగు నెయ్యి నాకు లభించుచున్నవి. అన్నిటికంటె నాకు ఆగేదె యనిన ఎక్కువ ప్రీతి. నేను దానిని ఎల్లప్పుడు జ్ఞప్తియందుంచుకొందును" అనెను. ఇది విని రామాచార్యులు "కృష్ణా, ఆగదిలోనికి వెళ్ళి తలుపువేసికొనుము. ఒకమూల చాపమీద కూర్చొని ఆగేదెను గురించియే నిరంతరాయముగ తలంచుచుండుము.

ఇది తప్ప, మరియిక దేనికి సంబంధించిన తలంపునూ రా నివ్వకుము. ప్రస్తుతమునకు యీ అభ్యాసము చేయుము'' అనెను,

అంతట కృష్ణచైతన్యునకు అపారమగు ఆనందము కలిగెను. ఉల్లాసముతో ఆతడు గదిలోనికి వెళ్ళి, గురువు చెప్పిన రీతిని గేదెను గురించి ఏకాగ్రమనస్సుతో తీవ్రముగ సాధన చేయసాగెను. ఈ విధముగ ఆతడు మూడురోజుల వరకు లేవనైన లేకుండా ఆరీతిని ఎడతెగని ధ్యానము చేసెను.

ఆహారమును గురించికూడా మరచిపోయెను. తన శరీరము, పరిసరములను గురించిన ధ్యాసయే ఆతనికి లేకుండా పోయెను. ఆగేదెయొక్క రూపములో ఆతడు పూర్తిగా లీనమైపోయెను. రామాచార్యులు కృష్ణచైతన్యుని స్థితిని చూచుటకై మూడవరోజున గదిలోనికి వచ్చిచూచిరి. చైతన్యుడు ధ్యానవిష్టుడై యుండెనని తెలిసికొనెను. అంతట నాతడు బిగ్గరగా "కృష్ణా, ఎలావున్నది? భోజనము చేయుటకై యివతలకు రమ్ము" అనెను. అంతట కృష్ణుడు "గురు వర్యా, నేను మీకు మిగుల కృతజ్ఞుడను. గాఢ ధ్యానము నందున్నాను ఇప్పుడు బయటకు రాజాలను. నేను చాలపెద్ద వాడనైతిని. నా తలలో కొమ్ములు మొలిచినవి. ఈ చిన్న తలుపుగుండా బయటకు రాజాలను. గేదెపట్ల నాకు మిక్కుటమగు ప్రీతి ఏర్పడినది. నా అంతట నేనేగేదెగాకూడా నైతిని" అని జవాబిచ్చెను

అప్పుడు రామాచార్యులవారు కృష్ణచైతన్యునకు ఏకాగ్రస్థితి లభించిన దనిన్నీ, సమాధి పొందుటకు తగిన అర్హత అతనికి పూర్తిగా లభించిన దనిన్నీ కనుగొనెను అంతట అతడు "కృష్ణా నీవు గేదెవు కావు ఇక నీ ధ్యానమును మార్చుము నీవు గేదెవు. కావుసుమా! గేదెయొక్క రూపమును (నామరూపములు) మరచిపొమ్ము. గేదెలలో దాగియున్న నీవాస్తవ ప్రకృతియగు సచ్చిదానందమును గురించి ధ్యానముచేయుము" అనెను. అప్పుడు కృష్ణచైతన్యుడు సాధనావిధానమును మార్పుచేసి, గురువు చెప్పిన సలహాను అనుసరించి, జీవితలక్ష్యమగు కైవల్యముక్తిని పొందెను.

పైన చెప్పిన కథ, మనస్సునకు ప్రీతికరమైన ఏ వస్తువుపైనైనను ధ్యానము చేయవచ్చునని బోధించును.

పతంజలి మహర్షి ధ్యానమునకుగాను వివిధ విధానములు చెప్పెను, "దుఃఖాతీతుడగు నీ హృదయపద్మమున గల దివ్యజ్యోతిపై ధ్యానము చేయుము. ఇంద్రియ విషయముల పట్ల విరాగముగల హృదయముపై ధ్యానముచేయుము. నిద్రలో ప్రాప్తించెడి జ్ఞానముపై ధ్యానముచేయుము" అని యీ విధముగా చెప్పుచూ చివరకు ౩౯ వ యోగసూత్రములో "యథాభిమతధ్యానాద్వా"-నీకు ప్రీతికరమగు ఏ వస్తువుపైనైన ధ్యానము చేయుము"-అని చెప్పెను. మనస్సునకు యిష్టకరమగు వస్తువుపై ధ్యానము చేయుట సులభము.

(౩) మహాత్మాగాంధీపై ధ్యానము

ధ్యానముచేసెడి గదిలోనికి వెళ్ళుము. పద్మాసనములో కూర్చొనుము. ఆయనయొక్క రూపము, ఆకృతి, ఎత్తు, రంగు, ఇంగ్లండునందలి విద్యాభ్యాసము. అఫ్రికాలో లాయరుగా పనిచేయుట, ఆఫ్రికాయందలి భారతీయుల ఔన్నత్యమునకై ఆయన నడిపిన రాజకీయ ఉద్యమములు, భారతదేశమున సహాయనిరాకరణోద్యమము నడుపుటలో ఆయన చూపిన శక్తిసామర్థ్యములు ఆయనయొక్క ప్రఖ్యాతమగు చరఖా మరియు ఖద్దరు, ఖద్దరువ్యాప్తికై ఆయన భారతదేశమందంతటను చేసిన ప్రచారము. హిందూ-మహమ్మదీయ ఐక్యతకై ఆయన చేసిన తీవ్రకృషి, పతితస్థితినుంచి ఉద్ధరించుటలో అంటరానివారగు హరిజనులకై ఆయన పడిన శ్రమ, ప్రశంసనీయమగు ఆయననియమములు మరియు ఉత్కృష్టమగు ఆదర్శములు, త్యాగ సన్మానములతో కూడియున్న ఆయన జీవితము తీవ్రమగు తపశ్చర్యతో కూడియున్న ఆయన జీవితము, ఆహారవిషయమందు ఆయన జూపిన సంయమము. మానసిక బ్రహ్మచర్యమున విజయము పొందుటకై ఆయనచేసిన నిరంతర ప్రయత్నములు, మనోవాక్కాయములందలి అహింసా మరియు సత్యములనెడి ఆదర్శములు, పత్రికారచనలో ఆయనకు గల ప్రతిభ, ఇంగ్లీషు, హిందీ, గుజరాతీ భాషలందలి లాభకరమగు పెక్కురచనలు, ఉత్తములగు కర్మయోగులను తరిఫీదు చేయుటకై ఆయన స్థాపించిన ఆశ్రమము, మరియు దాని ఉపయోగము, ఆయ

నకుగల దృఢేచ్ఛ తదితర ఉత్తమ గుణములను గురించి ధ్యానము చేయుము. ఇతర సంకల్పములను వేటినీ రానివ్వకుము. మనస్సు బయటకు పరుగెత్తుచో, దానిని వెనుకకు మరల్చి, మరల యీ సంకల్పములపైననే మనస్సును నిలుపుము. రెండు మాసములపాటు. రోజుకు అరగంట-గొప్పున యీ విధముగ అభ్యాసము చేయుము. అప్పుడు నీకు ధ్యానము చేసెడి క్రమమగు విధానము అలవడును.

(ఈ) ద్వాదశ సుగుణములపై ధ్యానము

జనవరి నెలలో	వినయము
ఫిబ్రవరి నెలలో	ఆర్జవము
మార్చి నెలలో	స్థైర్యము
ఏప్రిల్ నెలలో	ఓర్పు
మే నెలలో	కరుణ
జూన్ నెలలో	ఔదార్యము
జూలై నెలలో	నిష్కపటము
ఆగస్టు నెలలో	శుద్ధ ప్రేమ
సెప్టెంబరు నెలలో	సౌజన్యము
అక్టోబరు నెలలో	తృప్తి
నవంబరు నెలలో	మానసిక సమత్వము
డిశెంబరు నెలలో	సంతృప్తి

ఈ 12 సుగుణములను గురించి నిత్యము రోజుకు 10 నిమిషముల వంతున ధ్యానము చేయుము.

పవిత్రతత, పట్టుదల, ఉద్యోగశీలత, సాహసము మరియు ఉత్సాహములను గురించి కూడా ధ్యానముచేయుము. ఈ సుగుణము లన్నియూ నీకు అలవడి యున్నటుల భావించుము. "నేను ఓర్పుగల వాడను. ఈరోజునుంచి నేను ఉద్రేకము నకు లోనుగాను. ఈ సుగుణమును నేటినుండి నాజీవితమున ప్రకట మొనర్తును. నేను అభివృద్ధి పొందుచున్నాను" అని భావించుము. 'ఓర్పు'ను అలవరచు కొన్నందువల్ల కలిగెడి లాభములు, 'తొందర' వల్ల వచ్చు నష్టములను గురించి తలంచుము. ఆధ్యాత్మిక మార్గము మిట్ట-పల్లము లతో కూడియుండి, ముళ్ళతోనున్న కఠినమార్గము. అంతే గాక చాల దీర్ఘమైనది కూడాను. నీపాదములు అలయుట యూ ఆఘాతములను తినుటయూకూడ సంభవింపవచ్చును. ఏమైనప్పటికిని, దీనివలన కలిగెడి లాభము అపారము. దీని వలన నీకు అమృతత్వము లభించును. పట్టుదలగల వాడవై యుండుము. ప్రయత్నముచేయుము. ఉదుతవలె సావధానుడ వైయుండుము. ఈమార్గము నందచ్చటచ్చట విశ్రాంతి స్థానములున్నవి. అంతర్వాణిని వినుము. పవిత్రుడవు నిష్కపటుడవుగా నున్నచో అంతర్వాణి నీకు మార్గదర్శి కాగలదు.

(ఉ) దివ్యగీతములపై ధ్యానముచేయుట

నీకు సంగీతము బాగా వచ్చినయెడల ఏకాంతప్రదేశమునకు వెళ్లి, తనివితీర మధురముగా పాడుము. రాగ,

రాగిణులను నీ హృదయ కుహరమునుండి పెంపొందించు కొనుచు, అభివృద్ధి చేసికొనుచు పొమ్ము నిన్ను నీవు మరచిపొమ్ము. గతమును (Past) మరియు పరిసరములను మరచిపొమ్ము. ఇదియొక సులభమైన పద్ధతి. చక్కని స్తోత్రములు, ప్రార్థనలు, లేదా వేదాంత విషయములుగల కొన్ని భాగములను ఎంచుకొనుము. తుకారామ్ రచించిన 'అభంగములు', గుజరాతీలో ఆకోకవి రచించిన పాటలు, తమిళమునందలి 'తేవరములు' మరియు తాయుమనస్వామి పాటలు, హిందీయందలి 'బ్రహ్మానందమాల'యూ యీ విధానమునకు మిక్కుటముగ తోడ్పడును. బెంగాలునందలి ప్రఖ్యాత మహాత్ముడగు రామప్రసాదు యీ విధముగనే ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందెను. ఈతని పాటలు బెంగాలు రాష్ట్రమునందంతటను మిక్కిలి ప్రసిద్ధి గాంచియున్నవి రావణుడు తన శరీరమందలి నరములనెడి తీగలపై సామగాన మొనర్చి శివభగవానుని అనుగ్రహమును సంపాదించెను. సంగీతమును గురించి షేక్స్పియరు ని, "ఎవనియందు గాన ముండదో మధుర నాదమేళనమునకు ఎవని హృదయము స్పందించదో వాడు మోసమునకును, తాంత్రికమునకును, చౌర్యమునకును మాత్రమే అర్హుడుగా నుండును ఆతని ఆత్మ సంచలనము అంధకారమువలె జడముగా నుండును. ఆతని ప్రేమభావములు నరకమువలె కాళిమముగా నుండును. అట్టివాడు విశ్వసనీయుడు కానేరడు" అనెను. గానమువల్ల నీ మనస్సును విషయములనుండి సులభముగ మరల్చుటకు వీలుపడును.

గానమువల్ల వెంటనే మనస్సు విశాలమగుటయూ, ఉదాత్తతనొందుటయు సంభవించును. విశాల మనస్సుతో సగుణ లేదా నిర్గుణ బ్రహ్మములపై మనస్సును నిలుపుట సులభము సంగీతమునందు మంచి అభిరుచి, ప్రావీణ్యతయూ పవిత్రమైన హృదయమూ, మరియు నిలుకడతో ధారణను అభ్యసించుటయూ యిచ్చట ప్రధానముగ కావలసియున్నవి.

(ఊ) గీతాశ్లోకములపై ధ్యానము చేయుట.

భగవద్గీత యందలి కొన్ని ముఖ్యమైన శ్లోకములను కంఠస్థ మొనర్చుము. ఆసనములో కూర్చున్న తరువాత వాటిని మానసికముగా చదువుము.

(1) భగవద్గీతయందలి రెండవ అధ్యాయములో "ఆత్మయొక్క అమరత్వము"ను గురించిన శ్లోకములు కొన్ని గలవు. ఆ శ్లోకములందుగల భావములపై ధారణ మరియు ధ్యానమును చేయవచ్చును. ఇది చాల ఉపయోగకరముగ నుండుటను నీవు తెలిసికొనగలవు

(2) రెండవ అధ్యాయములో "స్థిత ప్రజ్ఞత్వస్థితి"ని వర్ణించుచూ గల శ్లోకములందలి భావములపై ధ్యానము చేయుము.

(3) ఆరవ అధ్యాయములో యోగముయొక్క ప్రయోజనములను గురించి వర్ణించెడి శ్లోకాభిప్రాయములపై ధ్యానము చేయుము.

(4) పదమూడవ అధ్యాయములో జ్ఞానియొక్క లక్షణములను గురించిగల శ్లోకాభిప్రాయములపై ధ్యానము చేయుము.

(5) పదునారవ అధ్యాయములో దైవీసంపదను గురించిగల శ్లోకాభిప్రాయములపై ధ్యానము చేయుము.

(6) పదకొండవ అధ్యాయములో విశ్వరూప సందర్శనము గురించి గల శ్లోకాభిప్రాయములపై ధ్యానము చేయుము.

(7) పండ్రెండవ అధ్యాయము 'భక్తుడు నాకు ప్రియుడు' అను శ్లోకముపై ధ్యానము చేయుము

(8) పదునాల్గవ అధ్యాయములో 'గుణాతీతుని' గురించి గల భావములపై ధ్యానము చేయుము.

నీకిచ్చట ఎనిమిది విధములగు భావములను వివరించి చెప్పితిని. వీటిలో నీకు యిష్టమైన దేనినైన ఎంచుకొనుము. ఒకభావమునుండి మరియొక భావము పైకి మనస్సును పోనివ్వవచ్చును.

4. (అ) సగుణ ధ్యానము.

కృష్ణుడో, రాముడో, శివుడో, దేవియో లేదా మరి యింకే మూర్తిపై గాని ధ్యానము చేయుటను సగుణధ్యానమందురు. భక్తిమార్గమునకు చెందిన మానవుల కిది ధ్యానమందలిస్థూలవిధానము. ఇది భగవంతునిగుణములతో కూడియున్న

ధ్యానము. ఆతని గుణములగు సర్వజ్ఞత్వము, సర్వ శక్తి త్వము, సర్వ వ్యాపకత్వము మొదలుగాగల గుణములను గురించి తలంచుము. నీమనస్సు పవిత్రితతో నిండును. స్థూల ధ్యానమునకు మురళీకృష్ణుని పటముగాని, శంఖ చక్ర గదా పద్మ ధారియగు విష్ణుభగవానుని పటముగాని శ్రేష్ఠమైనది. జాజ్వల్యమానమగు ప్రకాశమధ్యమున గల నీ హృదయ పద్మముపై ఆతనిని ఆసీను నొనర్పుము. మానసికముగా ఆతనియొక్క పాదపద్మములు, పీతాంబరము, కౌస్తుభ మణితో కూడియున్న హారము, చెవి కుండలములు, కిరీటము, శంఖము, చక్రము, గద, పద్మము మొదలగు వానిని మాన సికముగా భావించుము. ఈ విధముగా మరల, పాదముల నుండి ప్రారంభించి ఒకటి తరువాత ఒకటిగా భావించుము. ఈ విధముగా మాటి మాటికి చేయుము.

ఏదేని ఒక రూపముపై ధ్యానము చేయుటను సగుణ ధ్యానమందురు. నీ అభిరుచి ననుసరించి నీకు యిష్టముగా వుండెడి ఏ విగ్రహము లేదా పటముననైనను ఎంచుకొనుము. లేదా నీ గురువుయొక్క సలహాను అనుసరించుము. నీకుతగిన ఇష్టదైవమును ఆతను నిర్ణయించును. ఆ ఇష్టమే నీకు మార్గ దర్శక మగును పిలుకొను ప్రథమమున స్థూలము మరియు పెద్దదియూ నగు లక్ష్యముపై గురిచూచును. ఆపిమ్మట సాధారణమైన వస్తువులపై గురిని అలవరచుకొనును. ఆపిమ్మట సూక్ష్మము మరియు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మవస్తువులపై గురిని అలవరచుకొనును అదేవిధముగ, ప్రారంభమునసాధకుడుసగుణ

ధ్యానమును అభ్యసించి, మనస్సుకు చక్కని తరిఫీదు-శిక్షణ లభించిన తరువాత, నిరాకార నిర్గుణ ధ్యానమును అభ్యసించవలెను. స్థూలవస్తువుపైన ధ్యానము చేయుటను సగుణధ్యానమందురు. సూక్ష్మభావముపై ధ్యానము చేయుటను నిర్గుణ ధ్యానమందురు. సగుణోపాసనవల్ల విక్షేపము తొలగిపోవును. మూడు లేదా ఆరుమాసములపాటు ఏదేని పటముపై త్రాటకమును అభ్యాస మొనర్పుము.

ఆరుమాసములు త్రాటకమును అభ్యసించిన తరువాత, త్రికుటిపైన (రెండు కనుబొమలకు మధ్య) మానసిక విగ్రహముపై అరగంటనుండి రెండుగంటలవరకు మాత్రము ధ్యానము చేయుము పిమ్మట జగత్తునందలి ప్రతివస్తువునందును నీ యిష్టదైవము వున్నటుల చూడుము, అనుభవించుము ఆ దైవముయొక్క సర్వజ్ఞత్వాది గుణములను గురించి తలంచుము ఆ యిష్టదైవమునుండి సాత్త్విక గుణములు నీలోనికి ప్రవహించుచున్నటుల అనుభవించుము, నీకు సాత్త్వికభావన లభించునటుల అనుభవించుము (Feel). ఈ రీతిగా నీవు భక్తి శ్రద్ధలతో సాధన చేసినచో ఒకటి లేదా రెండు సంవత్సరములలో నీ యిష్టదైవమును దర్శింతువు. ఈ పద్ధతిని అవలంబించుము ధారణకు కూడ యీ విధానము తోడ్పడును. ఆ విగ్రహముయొక్క వివిధ భాగములపైన నీ మనస్సును ప్రసరింప జేయుము. ఉదాహరణకు- చతుర్భుజుడగు విష్ణుభగవానుని పటమును గైకొని,

యీ దిగువవిధముగా ధ్యానము చేయుము. సగుణ ధ్యానములో త్రాటకము అత్యధిక లాభకారి.

"ధ్యేయస్సదాసవితృమండల మధ్యవర్తీ
నారాయణా సరసిజాసన సన్నివిష్టః
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీహారిః
హిరణ్మయవపుః ధృతశంఖచక్రః
శంఖచక్ర గదాపాణే
శ్రీమద్ద్వారక నిలయాచ్యుత

"హృదయపద్మమున సూర్యతేజస్సు మధ్య పద్మాసనాసీనుడై కూర్చొనియున్న నారాయణుని ఎల్లప్పుడు ధ్యానించుము. లేదా త్రికుటియందు రత్నఖచితమైన బంగారు కంకణములు (ముంజేతులకు), కుండలములు (Eear-rings), రత్నఖచిత సువర్ణకిరీటము, కౌస్తుభమణితో కూడియున్న సువర్ణకంఠహారము మరియు స్వర్ణచ్ఛాయతోను కూడియుండి, శంఖచక్ర గదా పద్మములను చతుర్భుజములందునూ ధరించిన - అవినాశియగు ద్వారకానిలయుడైన అచ్యుతునిగాని ధ్యానించుము"

ధ్యానసమయమున మనస్సును విష్ణువుయొక్క వివిధ శరీరభాగములపై సంచరించునట్లు చేయుము. ఆతనిశరీరమునందలి వివిధభాగములను చూడుము. ముందుగా ఆతని పాదములను మనస్సుతో చూడుము. తరువాత పట్టు పీతాం

బరమును, తరువాత కౌస్తుభమణితో కూర్చబడిన బంగారు హారమును, ఆతరువాత కుండలములను (మకరకుండలములు) ఆపిదప ముఖమును, ఆపైన తలపైగల కిరీటమును, ఆపిమ్మట పై కుడిచేతియందలి చక్రమును, తదుపరి ఎడమ పై చేతి యందలి శంఖమును, ఆవెనుక క్రింది కుడిచేతియందలి గదను, అటుపైని ఎడమ క్రిందిచేతియందుగల పద్మమును చూడుము ఈ క్రమమును (వరుసను) అనుసరించవలెను ఆపిదప మరల పాదములనుండి పైనచెప్పిన వరుస ననుసరించి చూచుటను ప్రారంభించుము. ఈవిధముగా చేసినచో మనస్సు బాహ్యవిషయములపైకు పరుగులిడదు.

ప్రథమమున విరాట్ పురుషునిపై ధ్యానమొనర్చుము. తరువాత సగుణధ్యానము చేయుము అంతమున నిర్గుణధ్యాన మొనర్చుము.

(అ) విరాట్ పురుషునిపై ధ్యానము

పద్మాసనమునగాని, సిద్ధాసనమునగాని, ఈ ధ్యానము చేసకొనడి గదిలో కూర్చొనుము. రోజుకు అరగంటసేపు ఈక్రింద చెప్పిన సంకల్పములపై ధ్యానము చేయుము. ఆరుమాసములవరకు యిది స్థూలరూప ధ్యానము.

1. స్వర్గము అతని శిరస్సు
2. భూమి అతనిపాదములు
3. దిక్కులు అతని చేతులు

4. సూర్యచంద్రులు ఆతని నేత్రములు
5. అగ్ని ఆతని నోరు
6. ధర్మము ఆతని వీపు
7. గడ్డి మరియు మూలికలూ అతని కేశములు
8. పర్వతములు ఆతని ఎముకలు
9. సముద్రము ఆతని మూత్రాశయము
10 నదులు అతని ధమనులు, సిరలు
రక్తనాళములు (Arteries and Veins)

ఇందువల్ల మనస్సు విస్తృతమగును, దీని తరువాత నీయిష్టము వచ్చిన రామ కృష్ణ శివాది దైవరూపములపై సగుణ ధ్యానమొనర్చుము ఈవిధమగు ధ్యానమును ఒక సంవత్సరముపాటు చేయుము. ఆపిమ్మట బ్రహ్మముపై నిర్గుణధ్యానము చేయుము. వివిధ విధములుగాగల యీ సాధనలవల్ల సూక్ష్మభావములపై నిర్గుణధ్యాన మొనర్చుటకు కావలసిన యోగ్యత మనస్సుకు లభించును.

(ఇ) గాయత్రిపై ధ్యానము

వేదములలో గాయత్రిని 'భాగ్యములిచ్చెడి మాత'గా వర్ణించియున్నారు. సృష్టింపబడిన జీవరాసులకు ప్రభువగు భగవానుని చిహ్నము (Symbol) గా చెప్పబడియున్నది. గాయత్రీ మంత్రజపమువల్ల చిత్తశుద్ధి లభించును. చిత్తశుద్ధి లేనిదే ఆధ్యాత్మిక మార్గమున పదియూ లభించదు. చిత్త

శుద్ధి లేనివానికి ఆధ్యాత్మికోన్నతి లేనేలేదు. గాయత్రీ ప్రార్థన శక్తివంతమగు విశ్వప్రార్థన. దీనిని 'బ్రహ్మగాయత్రి' యని కూడా అందురు.

ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

ఓం	పరబ్రహ్మము
భూర్	భూలోకము
భువః	అంతరిక్షము
సువః	స్వర్గలోకము
తత్	ఆ
సవితుః	ఈశ్వరుడు, సృష్టికర్తయొక్క
వరేణ్యమ్	పూజనీయుడైన
భర్గః	పాపములను, అజ్ఞానమును తొలగించువాడు (నగు)
దేవస్య	మహాత్వము (ను)
ధీమహి	మేము ధ్యానించుచున్నాము
ధియః	బుద్ధులను
యః	ఏ సవిత్రు తేజస్సు
నః	మాయొక్క
ప్రచోదయాత్	ప్రకాశింపజేయునో

"ఈ విశ్వమును సృష్టించినట్టివాడును, సర్వ పాపములను అజ్ఞానమునూ తొలగించునట్టి వాడును,

పూజింపదగినట్టివాడున్నూ అగు ఈశ్వరుని మరియు ఆతని మహాత్మ్యమును మేము ధ్యానించుచున్నాము. ఆతడు మాకు (నాకు) బుద్ధివికాసమును కలిగించుగాక".

సూర్యోదయమునకు ముందు, స్నానానంతరము నీవు ధ్యానము చేసికొను గదిలోనికి వెళ్ళుము. ఆసనములో కూర్చుని, 108 పర్యాయములకు తక్కువగాకుండా నీవు చేయగలిగినంత సేపటివరకు మానసికముగా యీ మంత్రమును జపించుము. గాయత్రినుండి వెలుగు, పవిత్రత, జ్ఞానములను నీవు పొందుచున్నటుల అనుభవించుచూ వుండుము. గాయత్రీ మంత్రార్థముపై ధారణ చేయుము. ఇది చాల ఆవశ్యకము. కనుబొమలకు మధ్యగల త్రికుటిపై దృష్టినిలిపి యుంచుము.

5, (అ) నిర్గుణ ధ్యానము

(1)

ఇది నిర్గుణబ్రహ్మముపై నొనర్చెడి ధ్యానము. దీనినే 'అహంగ్రోపాసన' యని కూడా అందురు, ఇది 'ఓం' పై చేసెడి ధ్యానము. ఇది సూక్ష్మభావముపై చేసెడి ధ్యానము. పద్మాసనములో కూర్చొనుము. మానసికముగా 'ఓం'ను జపించుము. 'ఓం' యొక్క అర్థమును మనస్సునం దెల్లప్పుడు వుంచుకొనుము. సర్వవ్యాపకుడు, అనంత ప్రకాశుడను 'నేనని' అనుభవించుము. నీవు శుద్ధ సచ్చిదానందవ్యాపక ఆత్మననీ, నిత్యశుద్ధ బుద్ధముక్తుడననీ, శాశ్వత ముక్త బ్రహ్మననీ,

భావించుము. 'నేను చైతన్యమును' అని అనుభవించుము. నేను 'అఖండ పరిపూర్ణ, ఏకరస, శాంత, అనంత, శాశ్వత, నిత్యచైతన్యమును' అని అనుభవించుము. నీశరీరమందలి ప్రతి అణువు, ప్రతి పరమాణువు, ప్రతినరము, ప్రతిధమని, ప్రతి సిరయూ యీ భావములతో శక్తివంతముగ సంచలించ వలెను (Vibrate). 'ఓం' ను పెదవులతో స్మరించినంత మాత్రమున అధికముగు ప్రయోజనము కలుగదు. హృదయము శిరస్సు, ఆత్మతో యీ జపమును చేయవలెను. నేను 'సర్వవ్యాపకమగు సూక్ష్మచైతన్యమును' అని నీవు పూర్తిగా అనుభవించవలెను యీ అనుభవమును ఎడతెగ కుండా కలిగి యుండవలెను.

మానసికముగా 'ఓం' ను జపించునప్పుడు 'దేహ' భావమును విడనాడుము. 'ఓం'ను ఉచ్చరించునప్పుడు, యీవిధముగా అనుభవించుము.

నేను అనంతుడను	ఓం ఓం ఓం
నేను పరంజ్యోతిని	ఓం ఓం ఓం
నేను ఆనందమయుడను	ఓం ఓం ఓం
నేను తేజస్స్వరూపుడను	ఓం ఓం ఓం
నేను సర్వశక్తివంతుడను	ఓం ఓం ఓం
నేను సర్వజ్ఞుడను	ఓం ఓం ఓం
నేను పరమానందుడను	ఓం ఓం ఓం

పైన చెప్పిన భావములపై నిరంతరము ధ్యానము చేయుము, ఉత్సాహము, పట్టుదలతో కూడిన మోక్షకాంక్షని

ప్రియత్నము ఆవశ్యకము. పైనచెప్పిన భావములను ఎల్లప్పుడు మానసికముగా జపించుచుండుము ఇటుల చేసినచో రెండు మూడు సంవత్సరములలోనే నీకు ఆత్మదర్శనము కాగలదు.

నిర్గుణధ్యానము, లేదా వేదాంత సాధనలో ఇచ్ఛ మరియు మననములు రెండునూ అతి ప్రధానములు. 'శృతులు మొదలగువానిని వినుట' యనెడి 'శ్రవణము' తరువాత మననము వచ్చును మననము తరువాత నిధిధ్యాసనము చేయువలెను గంభీర ధ్యానమునే 'నిధిధ్యాసన' మందురు. నిధిధ్యాసనము వల్ల (తరువాత) 'ఆత్మసాక్షాత్కార' మన బడెడి 'అపరోక్షానుభూతి' కలుగును. నిప్పులో కాలియున్న ఇనుముమీద నీటిబిందువు పడినచో ఆ నీటిబిందువును ఆ యినుము పీల్చివేయురీతిని, మనస్సు మరియు ఆభాస చైతన్యములు (Reflected Consciousness) రెండునూ బ్రహ్మమున లీనమైపోవును. ఇక 'చిన్మాత్ర చైతన్యము' మాత్రమే (Consciousness-Absolute) మిగిలియుండును. వేదాంతసాధనయందలి శ్రవణ, మనన, నిధిధ్యాసలు రాజ యోగమందలి ధారణ, ధ్యానసమాధులకు సరిపోలును.

పూజ మరియు ధ్యానము లేదా మంత్రజపములవల్ల, పూజించెడి లేక జపించెడి వస్తువుయొక్క రూపముగా మనస్సు మార్పుచెందును, మరియు ఆ యిష్టదేవతయొక్క పవిత్రతవల్ల ఆసమయమున మనస్సు పవిత్రముగా నగును. ఎడతెగని అభ్యాసమువల్ల, తదితరముల సన్నిటిని విడచి నీవు పూజించెడి లేక జపించెడి రూపముతో మనస్సు నిండియుం

డును. మరియు జపించెడి వస్తువుయొక్క పవిత్రతతో కూడా నిండియుండి, అపవిత్రతలోనికి పరుగిడకుండా వుండును. మనస్సు వున్నంతకాలము, దానికి ఏదో ఒక లక్ష్యము వుండవలెను. మరియు ఆ సాధనయొక్క లక్ష్యము పవిత్రమైనదిగా వుండవలెను.

మంత్రజపమువల్ల మాటి మాటికి స్వరయుక్తముగ ఉచ్ఛరింపబడిన శబ్దమువల్ల దానికి అనురూపమైన దేవత యొక్క జ్ఞానము కలుగును మంత్రములను జపించుటవల్ల కలిగెడి సంస్కారశక్తి మూలమున శరీరమునకు ఉత్పాదక శక్తి లభించును.

సమాధిసమయమున మనస్సు తన ఉనికినే తాను కోల్పోయి, ధ్యానవస్తువుతో తదాకారము, తద్రూపమును పొందును. ధ్యాత మరియు ధ్యేయము, ఉపాసకుడు మరియు ఉపాస్య దేవత, సంకల్పించువాడు మరియు సంకల్పమూ ఏకత్వము నొందును. కర్త మరియు లక్ష్యము, అహం మరియు ఇదం (నేను మరియు ఇది) దృక్కు మరియు దృశ్యములు, అనుభావకుడు మరియు అనుభవ వస్తువులు ఏకమగును. ప్రకాశము మరియు విమర్శలు ఒక్కటిగా నగును. ఐక్యత, సారూప్యత, సజాతీయత, ఏకత్వము సమానత్వములు నిర్వికల్ప సమాధిని సూచించును.

నిర్వికల్ప సమాధి రెండువిధములు. 1. మొదటి దానిలో, జ్ఞాని తనలో యీ ప్రపంచము నంతయూ (తన) సంకల్పముల యొక్క వ్యాపారము (నాటక)గనూ, (తన)

ఉనికియొక్క ఒక వినాశనముగానూ బ్రహ్మమువలె, బ్రహ్మము (స్వరూప విశ్రాంతి) నందు విశ్రమించి యున్నవాడై చూచును. బ్రహ్మము యీ జగత్తునంతనూ తనయొక్క సంకల్పముగానూ లేదా వివర్తనముగానూ, తన లోపలనే చూచును. అదేరీతిగా జ్ఞానికూడా చూచును. కృష్ణభగవానులు, దత్తాత్రేయులు, శంకరులు, జ్ఞానదేవులు మొదలగు వారందరూ పొందిన ఉత్తమోత్తమమైన సమాధి స్థితి యిదియే,

శ్లో॥ సర్వభూతస్థ మాత్మానం
సర్వభూతాని చాత్మని
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా
సర్వత్ర సమదర్శినః

'యోగయుక్తుడైనవాడు భూతకోటియందంతటను తన ఆత్మను, తన ఆత్మయందు భూతకోటి అంతటినీ, అంతటను సమానముగనె చూచును'' (భగవద్గీత — 6-29)

కాని, ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందని మానవుడు యీ జగత్తు తనకు భిన్నమైనదిగానూ తనకు బయటనున్నదిగాను, స్వతంత్రమైనదిగానూ చూచును. అవిద్యవల్ల యీవిధముగా సంభవించుచున్నది.

రెండవదానిలో, రజ్జు సర్పన్యాయము ననుసరించి, జ్ఞానియొక్క దృష్టిలో యీ జగత్తు లేకుండా పోవును. మరియు ఆతడు శుద్ధ నిర్గుణ బ్రహ్మమునందు విశ్రమించును.

రాజయోగి సవికల్ప సమాధిని దాటినప్పుడు, బ్రహ్మాకార వృత్తి ద్వారా నిర్గుణ బ్రహ్మమునందు జ్ఞానిని కలసికొనును.

2

ఈ నామరూపము లన్నింటి వెనుకకు ఒక సజీవ విశ్వ చైతన్యము దాగియున్నది. రూపరహితమగు యీ శక్తి లేదా చైతన్యముపైన ధ్యానముచేయుము. ఇది రూపరహిత మగు ప్రారంభిక నిర్గుణధ్యానముగా నగును. ఈ అభ్యాసము, అంతమున, నిర్గుణ నిరాకార చైతన్యజ్ఞానమును కలుగజేయును.

పద్మాసనములో కూర్చొనుము. వాయువుపై ధారణ చేయుము. ఈసాధన ఏకసత్యమగు నామరూపరహిత బ్రహ్మ సాక్షాత్కారమును కలిగించును. ఈ దృశ్య ప్రపంచము నందంతటను కోట్లకొలది సూర్యుల ప్రకాశముతో సాటిపోలు నట్టి పరము, అనంతము, అఖండమూ నగు జ్యోతి దాగి యున్నదని భావించుము దానిపై ధ్యానము చేయుము. ఇది మరియొక విధమగు నిర్గుణధ్యానము

విశాలమైన ఆకాశముపై ధారణ మరియు ధ్యానము చేయుము. ఇది మరియొక విధమగు నిర్గుణ నిరాకార ధ్యానము. పైన చెప్పిన విధానములవల్ల ఖండరూపములను గురించి తలంచుటను మనస్సు విడచిపెట్టును. ఈ విధానము వల్ల మనస్సు తనకుగల వివిధరూపములను కోల్పోయి, క్రమక్రమముగా శాంతసముద్రమున కరిగిపోసాగును.

నిర్గుణధ్యానమనగా నిర్గుణ బ్రహ్మముపై చేసెడి సూక్ష్మధ్యానము, భావసహితముగ మానసికముగా 'ఓం'ను జపించుము! నేను సచ్చిదానందుడను, పవిత్రుడను, పరిపూర్ణుడను ఆనందమయుడను, అసంగుడను, కేవలుడను, అఖండ ఏకరస చిన్మాత్రుడను' అనెడి భావములను కూడా జేర్చుము

(ఆ) వేదాంతుల ధ్యానము.

ఇది నిర్గుణధ్యానము మాత్రమే. ఈ దిగువ విధముగా ధ్యానము చేయుము:-

అన్నియూ నేనే — ఓం ఓం ఓం
నేను అంతటనూ వున్నాను — ఓం ఓం ఓం
అన్నింటియందునూ గల అవినాశుడగు
ఆత్మను నేను — ఓం ఓం ఓం
నేను సత్యస్వరూపుడును — ఓం ఓం ఓం
నేను యధార్థస్వరూపుడను — ఓం ఓం ఓం
నేను అవస్థాత్రయసాక్షిని — ఓం ఓం ఓం
నేను నిరాకారజ్యోతి స్వరూపుడను — ఓం ఓం ఓం
నేను సూర్యులకు వెలుగునిచ్చు సూర్యుడను — ఓం ఓం ఓం
నేను సచ్చిదానంద స్వరూపుడను — ఓం ఓం ఓం

అద్వైతులయొక్క నిరాకార వేదాంత ధ్యానమునందుకూడా, సాధనను ప్రారంభించిన తొలిరోజులలో సూక్ష్మమగు మానసిక రూపము వుండును. తరువాత యీ

సూక్ష్మరూపము తొలగిపోవును. ధ్యానముచేయునప్పుడు నేను యీ శరీరత్రయము కానని, శరీరము లోపలదాగియున్న చైతన్యమునని నీవు గాఢముగా అనుభవించుము. నామ రూపముల నన్నింటిని తిరస్కరించుము. స్థూలశరీరముగాగాని లేదా మనస్సుగాగాని, ప్రాణముగాగాని, బుద్ధిగాగాని, ఇంద్రియములుగాగాని, పరిశుద్ధశాశ్వతాత్మను తలంచకుము పరమాత్మ ఈ మాయాసృష్టికి భిన్నమైనదని తెలిసికొనుము. ఈవిషయమును జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. పై భావములను ధ్యానము చేయుము. పని చేయుచున్నప్పుడుకూడా యీ భావములనే తెచ్చుకొనుము. నీ అభిరుచి ననుసరించి పైన వివరించిన వాటిలో ఏదో ఒక విధానమును అభ్యసించుము. మనస్సు అటునిటు పరుగిడుచో, దానిని మరల ఆభావమునకే తీసికొనిరమ్ము. మనస్సు పరుగిడుచుండుచో, ఒక విధానమునుండి మరియొక విధానమునకు మనస్సును మరల్చు. మనస్సుకు నిలుకడ ఏర్పడిన పిమ్మట, దానిని ఏదో ఒక విధానమునకు మాత్రమే అంటిపెట్టుకొని యుండునట్లు చేయుము. అప్పుడు నీమనస్సు గాలిలేని ప్రదేశమున చలించకుండా వుండెడి దీపమువలె నిలుకడగలదిగా నగును. తరువాత కొంతకాలమునకు ఆ ఒక విధానముకూడా ఆగిపోవును అప్పుడు నీవు శుద్ధ ఆనందముతో కూడియున్న నిస్సంకల్పస్థితిలో స్వస్వరూపమున విశ్రామింతువు. ఆత్మానందము ననుభవించుము. అంతరంగ అమృతాత్మలో ఆనందించుము

(ఇ) వేదాంతుల నిధి ధ్యానమునకు సంబంధించిన వాక్యములు

నేను వెలుగులకు వెలుగును	ఓం ఓం ఓం
నేను పవిత్ర స్వరూపుడను	ఓం ఓం ఓం
నేను ఆనంద స్వరూపుడను	ఓం ఓం ఓం
నేను సర్వవ్యాపక చైతన్యమును	ఓం ఓం ఓం
నేను సచ్చిదానంద స్వరూపుడను	ఓం ఓం ఓం
నేను అఖండ ఏకరసచిన్మాత్రుడను	ఓం ఓం ఓం
నేను భూమానంద స్వరూపుడను	ఓం ఓం ఓం
నేను సాక్షిని	ఓం ఓం ఓం
నేను నిర్విశేష చిన్మాత్రుడను	ఓం ఓం ఓం
నేను అసంగుడను	ఓం ఓం ఓం

జీవన్ముక్తుని మహిమ వర్ణనాతీతము. అతడు బ్రహ్మయే. అష్టసిద్ధులు నవవిధ బుద్ధులు ఆతని పాదాక్రాంతులగును. సత్సంకల్పమువల్ల ఆతడెట్టి విచిత్రముల నొనర్చగలడు. భూలోకమున వరదాతలైన అట్టి జీవన్ముక్తులు స్తవనీయులు. వారి ఆశీర్వాదములు మీకందరకు లభించునుగాక !

(ఈ) వేదాంతుల ధ్యానము

మనస్సును యింద్రియ విషయములనుండి మరల్చి హృదయపు లోతులలోనికి జొప్పించుము. మాయాపూరిత మగు అల్పమైన "నేను"ను చంపి "నేను ఆతనిని (సోహం)" అని తెలిసికొనుము. నీటి బిందువు తన నామ-రూపములను

కోల్పోయి సముద్రమున కలసిపోవు రీతిని, జీవుడు పరమాత్మ లో ఐక్యమై, తన నామరూపములను కోల్పోవును.

నీవు తీరిక వుండని వాడవుగాని, ఎప్పుడూ ప్రయాణ ములు చేయుచూ వుండెడివాడవుగాని అయినచో, ధ్యానము నకుగాను ప్రత్యేకసమయము, ప్రత్యేకగది వుండనక్కర లేదు శ్వాసతో పాటు "సోహం" జపధ్యానములను చేయుము. ఇది చాల సులభమైన పద్ధతి. లేదా శ్వాసతోపాటు రామమంత్రమునైన కలిపి చేయవచ్చును. అట్టి సమయమున శ్వాసించెడి ప్రతిక్షణమూ ప్రార్థన మరియు ధ్యానముగా నగును. "సోహం"నుగాని, "రామ"గాని జ్ఞప్తియందుంచు కొనుము అంతటను అతని అస్తిత్వమును అనుభవించుము. ఇదిచాలును.

మనస్సెల్లప్పుడు ఇంద్రియ విషయములందు వసించు చున్నచో, "జగత్తు సత్యము" అనెడిభావము తప్పక వృద్ధి పొందును. మనస్సెల్లప్పుడు ఆత్మను తలచుచున్నచో, ప్రపం చము స్వప్నమువలె తోచును. దుస్సంకల్పములనుండియూ, నిరుపయోగమగు వివిధ సంకల్పములనుండియూ మనస్సును విముక్తమొనర్చుము. నిరంతరము "ఆత్మవిచార" మొన ర్చుము 'నిరంతరము' అనెడి మాటను జ్ఞప్తియందుంచు కొనుము. ఇది చాల ఆవశ్యకము. అటుల వున్నప్పుడే ఆధ్యా త్మిక జ్ఞానోదయము కాగలదు.

వేదాంతుల జ్ఞానమార్గమున "మననము," "నిధిధ్యాస నము" లనెడి మాటలను తరుచుగా ఉపయోగింతురు. 'మన

సము' అనగా 'విజాతీయవృత్తి తిరస్కారము' (ప్రపంచవస్తువులకు సంబంధించిన సంకల్పములనన్నింటిని పారద్రోలుట), మరియు "స్వజాతీయవృత్తి ప్రవాహములు" (ప్రవాహము వలె భగవానుడు లేదా బ్రహ్మమును గురించిన సంకల్పములను వృద్ధిపొందించుకొనుట) అని అర్థము. "నిధిధ్యాసన" మన గాఢమగు తీవ్రధ్యానము; దానిని "అనాత్మవృత్తి నిరోధము" అనిగాని, లేదా 'ఆత్మాకార వృత్తి స్థితి' యనిగాని అనవచ్చును. మనస్సు పూర్తిగా బ్రహ్మమున స్థిరపడును. ఆసమయమున ప్రాపంచిక సంకల్పమేదియూ వుండదు. తైలధారవలె ధ్యానము కొనసాగుచుండును

ప్రారంభమున . విద్యార్థిదశయందున్నప్పుడు, నీవు దుర్బలుడవుగా నుందువు. గాన మనస్సుయొక్క బహిర్ముఖ వృత్తిని తొలగించుటకు గాను కనులు మూసికొనవచ్చును. కాని, కొంతకాలమైన పిమ్మట, కనులు తెరచియే ధ్యానము చేయవలెను. నడచుచున్నప్పుడు కూడ ధ్యానము చేయగలిగి యుండవలెను. 'మానసిక సమత్వము' ను ఎల్లప్పుడు కాపాడుకొనుచుండవలెను. అటుల చేయనిచో పూర్ణత్వము సిద్ధించుటకు అవకాశము లేదు. ఈ దృశ్య జగత్తుయొక్క అసత్యతను గురించి ఎల్లప్పుడు ధ్యానము చేయుచుండుము. 'ఆత్మ' ఒక్కటే సత్యమైనట్టిది.

కనిపించెడి వస్తువు లన్నియూ మాయయే. ఆత్మ ధ్యానము లేదా ఆత్మజ్ఞానమువల్ల మాయ తొలగిపోవును. 'మాయ' నుండి తప్పించుకొనుటకై ప్రతివ్యక్తియూ కృషి

చేయువలెను. మాయ మనస్సు 'ద్వారా' మోసగించును. 'మనోనాశన' మనగా మాయను నాశ మొనర్చుట. మాయను జయించదగిన మార్గము ధ్యాస మొక్కటియే

వాస్తవముగా చెప్పినచో 'కర్మ' లన్నీ మనస్సుచే చేయబడిన పనులే. మనస్సును లేకుండ చేసినచో వాస్తవ మగు ముక్తి లభించును. తమకుగల మనశ్చాంచల్యమునుండీ విడివడిన వారికెల్లరకు ధ్యానము సిద్ధించును. మానసిక అపవిత్రతల నన్నింటిని పారద్రోలిన పిమ్మట, మనస్సు శాంతముగలదిగా నగును. మరియు జనన మరణ బంధములకు మూలకారణమైన ప్రాపంచిక మోహము వెంటనే నాశనమొందును.

ఒక కుక్కముందర పెద్ద అద్దమును పెట్టి, దానిముందు ఒక రొట్టెముక్కను వుంచినచో, ఆ అద్దములో తన ప్రతిబింబమును చూచి ఆకుక్క వెంటనే మొరగసాగును. అది అవివేకమువల్ల అచ్చట మరియొక కుక్క వున్నదని భావించును. అదేవిధముగా, మానవుడు అందరియందునూ తన మానసిక దర్పణము (అద్దము) ద్వారా తన ప్రతిబింబమునే చూచును; కాని కుక్కవలె మూర్ఖముగా అవివేకముగా వారినందరిని తనకు భిన్నమైనవారుగా తలంచును; అందువల్ల అసూయా ద్వేషములు జనించుటయూ, వారితో పోరాడుటయూ సంభవించుచున్నది.

"జగత్తు లేదు. శరీరముగాని మనస్సుగాని లేదు. ఒకే ఒక చైతన్యము వున్నది. ఆ చైతన్యమే నేను" ఇది నిర్గుణ ధ్యానము.

నిధిధ్యాసనము (ధ్యానము) లో, స్వజాతీయ వృత్తి ప్రవాహమును పెంపొందించుకొనవలెను. ప్రవాహమువలె బ్రహ్మమును గురించిన సంకల్పములను ప్రవహింపజేయుము. విజాతీయ వృత్తి తిరస్కారము నొనర్చుము. ఇంద్రియ విషయములకు సంబంధించిన సంకల్పములను త్యజించుము. 'వివేకము మరియు విచార' మనెడి కొరడాతో వాటిని పారద్రోలుము. ప్రారంభమున నీవు పోరాడవలసియుండును. బాగా ప్రయత్నము చేయవలసియుండును. కాని, అనంతరము, నీవు బలిష్ఠుడవైనకొలది పవిత్రత యందును మరియు బ్రహ్మ చింతనమునను, సాధనయందును నీవు వృద్ధిపొందినకొలది ఐక్యజీవితము (Life of Unity) ను అనుభవించెదవు. ఆత్మ నుండి నీకు శక్తి లభించును. విషయవృత్తులు పలుచబడి, మానసిక ఏకాగ్రత లభించినప్పుడు ఆంతరికశక్తి పెంపొందును.

నీ హృదయ ప్రదేశమున వశించెడి శాశ్వత అమర పవిత్రాత్మగా నిన్ను నీవు తెలిసికొనుము. 'నేను అవినాశి యగు పవిత్రాత్మను' అని ఎల్లప్పుడు భావించి, అనుభవించుము. ఈ ఒక్క సంకల్పమువల్లనే నీ కష్టములు మరియు దుస్సంకల్పము లన్నియూ తొలగిపోవును. నిన్ను మోసగించుటకై మనస్సు ప్రయత్నించును. పైనచెప్పిన వ్యతిరేక

సంకల్ప ప్రవాహమును ప్రారంభించునో నొంగవలె నీ మనస్సు తొలగిపోవును.

(ఉ) 'ఓం' పై ధ్యానము

'ఓం' (ప్రణవము) అంతములేని యీ సంసార సముద్రమున పడిన మానవులను సముద్రమునుండి దాటించెడి నావ. ఈ నావయొక్క సహాయమువల్ల ఎన్నోమంది యీ సంసార సముద్రమును దాటిరి. నీవుకూడ భావము మరియు అర్థసహితముగ 'ఓం'పై, నిరంతరము ధ్యానమొనర్చినచో ఆత్మజ్ఞానమును పొంది సంసార సముద్రమును దాటగలవు.

సర్వవ్యాపకుడు మరియు అమృతుడూ నగు ఆత్మను సూచించెడి చిహ్నము 'ఓం' ఒక్కటే. తదితరము లన్నిటినీ విస్మరించి ఒక్క 'ఓం' ను మాత్రమే తలంచుము. సంసారిక సంకల్పముల నన్నింటిని వదలివేయుము. అవి మాటి మాటికి తలలెత్తుచుండవచ్చును. అటుల తలలెత్తిన ప్రతి పర్యాయమును ఆత్మకు సంబంధించిన పవిత్ర భావములను తెచ్చుకొనుము. పవిత్రత, పూర్ణత్వము, స్వతంత్రము, జ్ఞానము, అమృతత్వము, శాశ్వతత్వము, అఖండత్వము, మొదలగు భావములను 'ఓం' తో చేర్చుము. "ఓం" ను మానసికముగ జపించుము.

"ఓం" యే సర్వస్వము. "ఓం" భగవానుడు, ఈశ్వరుడు లేదా బ్రహ్మమును సూచించెడి పేరు లేదా చిహ్నము నీ వాస్తవమగు పేరు "ఓం" యే. మానవునకు సంభవించెడి

త్రివిధ అనుభవములనూ "ఓం" సూచించును. ఈ దృశ్య ప్రపంచము లన్నింటికీ "ఓం" ప్రాతినిధ్యము వహించును "ఓం" నుండి యీ ఇంద్రియజగత్తు వెలువడినది. ఈ జగత్తు "ఓం" నందే వసించి "ఓం" నందే ఐక్యమై పోవును. "అ" స్థూలలోకమునకు, "ఉ" మానసిక లోకమునకు, సూక్ష్మ లోకములకు స్వర్గలోకము లన్నిటికీ, "మ్" గాఢనిద్ర యందలి స్థితికి మరియు జాగ్రదవస్థలో కూడా మనకు తెలియని వాటికి అన్నిటికీ మరియు బుద్ధికి అతీతమైన అన్ని విషయములకునూ ప్రాతినిధ్యము వహించును. "ఓం" అన్నింటికిని ప్రాతినిధ్యము వహించును. "ఓం" యే నీ జీవితమునకు, సంకల్పమునకు మరియు బుద్ధికన్నీ ఆధారమైనట్టిది.

వస్తువులను గురించిన బోధను కలిగించెడి మాట లన్నియూ "ఓం" యందే కేంద్రితమై యున్నవి. కావున యీ జగత్తు "ఓం" నుండియే వచ్చి, "ఓం" నందే విశ్రమించి. "ఓం" నందే కలిసిపోవును.

"ఓం" పైధ్యానము చేయుము. "ఓం" ను గురించి తలంచునప్పుడు లేదా ధ్యానము చేయునప్పుడు, "ఓం" బ్రహ్మమును సూచించును. గాన బ్రహ్మమును గురించి తలంచుచుండనలెను.

"ఓం" తో ఐక్యత పొందియుండుట యనగా బ్రహ్మములో ఐక్యమై యుండుట యని అర్థము. తద్ జప స్తదర్థ భావనమ్ "ఓం" ను జపించునప్పుడు గాని, 'ఓం' పై ధ్యానము చేయునప్పుడు గాని లేదా 'ఓం' ను గురించి తలంచు

చున్నసమయమునందు ఆనందమయుడగు ఆత్మతో నిన్ను ఐక్యపరచుకొనుము, మరియు మాయచే సృష్టింపబడిన 'పంచకోశము' లకు సంబంధించిన భావమును తిరస్కరించుము. "ఓం" ను సచ్చిదానంద బ్రహ్మము లేదా 'ఆత్మ' ను సూచించు చిహ్నముగా తెలిసికొనుము. "ఓం" యొక్క అర్థమిదియే. ధ్యానసమయమున, నేను పవిత్ర స్వరూపుడను, జ్యోతి స్వరూపుడను, సర్వవ్యాపకుడను-మొదలుగాగల సంగతులను అనుభవించుము. ప్రతిరోజూ ఆత్మపైన ధ్యానము చేయుము. "నేను సచ్చిదానంద ఆత్మను, 'నేను సర్వవ్యాపక చైతన్యమును' అని అనుభవించుము. వేదాంతులు చేయు ధ్యానము యిదియే.

సమాధి లభించునంతవరకు "ఓం" పై ధ్యానము చేయుము రజస్సు లేదా తమస్సులవల్ల నీ మనస్సు చంచలమైనదిగా నైనచో ధారణ మరియు ధ్యానములను మాటిమాటికి చేయుము.

"తన శరీరమును క్రిందనుండెడి కాష్ఠముగాను, మరియు ప్రణవము 'ఓం'ను పై కాష్ఠముగానూ ఒనర్చుకొని నిరంతర ధ్యానమనెడి అభ్యాసపు ఒరపిడి (Friction) చే, తనలో దాగియున్న భగవాను (ఆత్మ) ని సాక్షాత్కరించెను. (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు)

ఓ రామా. నీ విప్పుడు, హిమాలయమున వసించుచున్నావు. ప్రకృతి దేవునితో స్వరము కలుపుము. ఆ మనోహరమగు శిఖరములు, శాశ్వతమగు జీవితరహస్యములను

చెప్పెను. పరవళ్లు త్రొక్కుతున్న సెలయేళ్ళు నీకై ఓంకార గానము నొనర్చెను. ప్రణవధ్వనిపై నీ మనస్సును నిలుపుము; మరియు సులభముగా బ్రహ్మముతో ఏకత్వము ననుభ వించుము. చాల జాగ్రతగా సంరక్షింపబడియున్న తన యందుగల రహస్యములను ప్రకృతి నీకు చెప్పెను. ఆమె నుండి పాఠములు నేర్చుకొనుము. మంచుశిఖరములు మంచు శాళ్ళు, ఆహ్లాదకరమగు హిమాలయపు గాలి, సూర్యకిరణ ములు, నీలాకాశము, మిణుకు మిణుకు మనెడి నక్షత్ర ములు మొదలగువానితో ఐక్యత లేదా ఏకత్వము నను భవించుము.

మీరెల్లరూ అద్వైతబ్రహ్మమున ప్రవేశింతురు గాక మరియు అమృతత్వ మనెడు అమృతమును రుచి చూతురుగాక. జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులంవలి అనుభవము లను పరిశీలించుటద్వారా మీరెల్లరూ నాల్గవ ఆనందస్థితి యగు తురీయమును పొందెదరుగాక. మీకెల్లరకూ ఓంకా రము మరియు అమరత్వమును గురించి పూర్ణభోధ కలుగు గాక. మీ రెల్లరూ "అ ఉ, మ్" ల నతిక్రమించిశబ్దరహిత "ఓం" కారమున ప్రవేశింతురుగాక. మీ రెల్లరూ "ఓం"పై ధ్యానము చేసి జీవిత పరమావధి యగు సచ్చిదానంద బ్రహ్మ మును పొందుదురు గాత! "ఓం" మీకు మార్గదర్శి యగు గాక. ఈ "ఓం" యే మీ కేంద్రము, ఆదర్శము మరియు లక్ష్యమగుగాక' మాండూక్యోపనిషత్తు యొక్క రహస్యము మరియు అందు చెప్పబడిన సత్యము మీ కెల్లరకు బోధ

పడుగాక ! గౌడపాదుడు, శంకరుడు మరియు, మాండూక్యోపని షద్రుషియొక్కయూ ఆశీర్వచనములు మీ అందరిపై నుండునుగాక ! ఓం ఓం ఓం !!

(ఊ) 'సోహం' పై ధ్యానము

'సోహం' అనగా 'అతడే నేను' లేదా 'నేనే అతడు', 'నేను బ్రహ్మము' 'స' అనగా "అతడు" "అహం" అనగా 'నేను'. మంత్రము లన్నింటను యిది గొప్ప మంత్రము. ఇది పరమహంస సన్యాసులయొక్క మంత్రము ఇది, జీవాత్మ మరియు పరమాత్మల యొక్క ఏకత్వమును సూచించెడి 'అభేద-బోధ-వాక్యము'. ఈ మంత్రము ఈశావాశ్యోపనిషత్తులో "సోహమస్మి" అని చెప్పబడినది.

"సోహం" అనగా 'ఓం' యే. 'స్' మరియు "హ్" అనెడి హల్లులను తొలగించినచో 'ఓం" వచ్చును. 'సోహం' కొద్దిమార్పుతో కూడియున్న "ప్రణవమే (ఓం). కొందరికి "ఓం" కంటె "సోహం" ఎక్కువ ప్రీతిగానుండును. ఏలనన, శ్వాసతో కలిపి జపించుటకు యీ "సోహం" వారికి ఎక్కువ అనుకూలముగా నుండును. అంతేగాక ఈ మంత్రజపము చేయుటకు ప్రత్యేక ప్రయత్నము కూడా అక్కరలేదు. సహజశ్వాస (Natural breath) యే యీ మంత్రముతో కలసియుండును. శ్వాసపై ధారణచేసి, శ్వాసను గమనించు చున్నచో చాలును.

సోహం' పై చేయు ధ్యానము 'ఓం' పై చేయు ధ్యానమువంటిదే. కొందరు "హంసః సోహం-సోహంహంసః"

అని జపింతురు. "సోహం" ధ్యానమును అభ్యసించుటకు ముందు, నీవు "నేతి-నేతి (ఇది కాదు, ఇది కాదు") అనెడి సిద్ధాంతమును అభ్యసించవలెను. "నాహం ఇదమ్ శరీరమ్"- "అహమ్ ఏతత్ న" నేను యీ శరీరమును కాదు, మనస్సును కాదు ప్రాణమును కాదు. నేను అతడే, నేను అతడే - సోహం-సోహం,') అనెడి వాక్యములను స్మరించి తద్వారా 'నేను శరీరమునుగాదు, మరియు పంచకోశములు కూడాకాదు' అనెడి తిరస్కారము అభ్యసించవలెను.

ఈ మంత్రమును మానసికముగా జపించుము. నీవు హృదయపూర్వకముగా 'నేను సర్వవ్యాపకుడు, సర్వశక్తి మయుడు, ఆనంద స్వరూపుడూ అగు బ్రహ్మ లేదా ఆత్మను" అని అనుభవించవలెను. ఇది చాలా ముఖ్యము. అటుల చేసిన యెడలనే నీకీ మంత్రజపమువల్ల కలిగెడి పూర్తియైన ఫలితములు లభించగలవు. యంత్రమున లె స్మరించినందువల్ల ఎక్కువ ఫలితములు కలుగవు. దానివల్ల కూడ కొన్ని ఫలితములు కలుగును. కాని యీ విధముగా అనుభవించుచూ జపించినందువల్ల పూర్తియైన ఫలితములు కలుగును. ఈ విధముగా అనుభవించుటే ఆత్మసాక్షాత్కారము.

"నేను బ్రహ్మను, నేను సర్వశక్తివంతుడను" అని అనుభవించుటకై బుద్ధి ప్రయత్నించినప్పుడు "నేను కోర్టులో గుమాస్తాను. నేను దుర్బలుడను, నేను నిస్సహాయుడను. నా కూతురు వివాహమునకై డబ్బు ఎలా వచ్చును? జడ్జీగారు

నాకు జరిమానా విధింతురని భయముగా వున్నది" అని నీ చిత్తము అనుభవించుటకై ప్రయత్నించుము. ఇట్టి స్థితిలో ఆత్మ సాక్షాత్కారము కలుగుట అసంభవము. నీకు గల కుసంస్కారములను దుర్భావనలను, దుష్ఫలములను దురభిప్రాయములను వ్యర్థమగు భయముల నన్నిటిని నాశమొనర్చవలెను. నీవు వ్యాఘ్రముయొక్క కోరల మధ్య వున్నప్పుడుకూడా 'సోహం' సోహం సోహం- నేను యీ శరీరమును కాను' అని శక్తివంతముగా ఉచ్చరించి అనుభవించుచుండవలెను. అటుల వుండగలిగినప్పుడే నీవు వాస్తవమగు వేదాంతివగుదువు. తినుటకు ఆహారము ఏదియూ లేకున్నప్పటికిన్ని, నిరుద్యోగముచే తిరుగుచున్నప్పటికిని "సోహం, సోహం' అని శక్తివంతముగ నీవు చెప్పుచుండవలెను. మనస్సు మరియు అవిద్యలవల్ల నీవు చెడగొట్టబడియున్నావు.-అవిద్య మరియు మనస్సులే నీకు యీ "దేహమునే నేను" అనెడి భావమును కలిగించినవి అజ్ఞానమనెడి తెరను త్రెంచి వేయుము. పంచకోశములను చీల్చివేయుము. అవిద్యయనెడి తెరను తొలగించుము. "సోహం' మంత్రముపై ధ్యానము చేయుటవల్ల కలిగిన శక్తి సహాయముచే నీ స్వస్వరూపమగు సచ్చిదానంద స్వరూపమునందు విశ్రమించుము.

ఈ మంత్రమును 24 గంటలలో 21,600 పర్యాయములు జీవుడు జపించుచున్నాడు. నిద్రలోకూడా "సోహం' జపము తనంత తానే జరుగుచుండును. శ్వాసను జాగ్రత్తగా పరిశీలించినచో, నీకీ రహస్యము బోధపడును. శ్వాసను

లోపలకు పీల్చినప్పుడు "సో" శబ్దమున్నూ, శ్వాసను బయటకు విడచునప్పుడు "హమ్" శబ్ధమున్నూ అగును. శ్వాసతో పాటు పెదవులను కదలించకుండా యీజపము జరుగుచుండును. అందువల్ల దీనిని అజపా-మంత్రి మందురు. గాలిని లోపలకు పీల్చునప్పుడు మానసికముగా "సో" యున్నూ గాలిని బయటకు విడచునప్పుడు మానసికముగా "హమ్"ను జపించుము ఉదయము మరియు సాయంత్రిములందు రెండు గంటలపాటు దీనిని అభ్యసించుము. పదిగంటలపాటు యీ విధముగా చేయగలిగితే యింకనూ మంచిది. ఈమార్గమున అభివృద్ధి పొందిన పిమ్మట 24 గంటల కాలమూ ధ్యానమును చేయవలెను. హంసోపనిషత్తును [1] చదువుము. ధ్యానమునందు నీవు నిజమగు విశ్రాంతిని అనుభవించెదవు. నీకప్పుడు నిద్రించవలశిన ఆవశ్యకత వుండదు.

"హంసః సోహం-సోహంహంసః" యనెడి మంత్రి జపము గాఢమైన సంస్కారములను కలిగించును. తిరువణ్ణామలైయందలి కీర్తిశేషుడగు శ్రీ శేషాద్రిస్వాములవారు యీ మంత్రిమునే జపించుచుండెడివారు. వీధులందును, బజారులందును ఒంటరిగా తిరుగుచున్నప్పుడు ఆయన యీ మంత్రమును జపించెడివాడు. "దేవుడే ప్రేమ" (ప్రేమయే దేవుడు (God is Love - Love is God) అని మనము చెప్పుచుందుము. అదేవిధముగా, "హంసఃసోహం - సోహంహంసః" అని జపించినందువల్ల అధికమగు శక్తివచ్చును. ఇది మంత్రి శక్తిని తీవ్రితర మొనర్చును. ఇందువల్ల సాధకుడు అత్యధిక

మగు ఆంతరిక శక్తిని పొందును. ఆతని నిశ్చయము మరింత దృఢవంతమగును. ఈ జపము మహావాక్యములందలి "అహం బ్రహ్మాస్మి" - "బ్రహ్మాపా అహమస్మి" - నేను బ్రహ్మమును, బ్రహ్మమే నేను' అను దానికి సరిపోవును.

సూఫీ - ఫకీరులయొక్క 'అనల్ హక్' మంత్రము పరమహంస సన్యాసులయొక్క "సోహం" మంత్రమును పోలినట్టిదే. గురునానక్ యీ మంత్రమును మిక్కుటముగ ప్రశంసించెను.

యోగదృష్టి ననుసరించి నీ జీవితకాలము 'సోహం' శ్వాసల సంఖ్య ననుసరించి గణింపబడును సంవత్సరముల ననుసరించి జీవితకాలము గణింపబడదు ప్రాణాయామాభ్యాసమువల్ల సోహం - శ్వాసలను, కాపాడుకొని, తద్వారా ఆయువును పొడిగించు కొనవచ్చును.

సాధనా ప్రారంభ సమయమున ప్రతిక్షణమూ శ్వాసను కనిపెట్టి యుండుటను మాత్రమే చేయుము. భావము మరియు అర్థసహితముగా మూసియున్న గదిలో కూర్చొని ఒక గంటకాలముపాటు 'సోహం" పైన ధ్యానముచేయుము. నీవు కూర్చున్నప్పుడు, నుంచున్నప్పుడు, భోజనము చేయునప్పుడు, మాట్లాడునప్పుడు, స్నానము చేయునప్పుడు మరియు తదితర సమయములందెల్లప్పుడు 'సోహం'ను నిశ్శబ్దముగ జపించుచూ శ్వాసను కనిపెట్టి యుండవచ్చును ధారణ చేయుటకై యిదొక సులభమగు విధానము.

'సోహం' శ్వాసకు జీవము. 'ఓం' శ్వాసకు ఆత్మ శ్వాసపై ధారణ చేసినప్పుడు, ధారణ గాఢమైన కొలదిని శ్వాస క్రమక్రమముగ సన్నగిలుచుండుటను, నీవు కనుగొన గలవు గాఢమైన ధారణ సిద్ధించినప్పుడు 'సోహం' జపము దానంతట అదే అగిపోవును. మనస్సు చాల ప్రశాంతముగ నుండును. కడపటకు, నీవు పరమాత్మతో ఏకత్వము ననుభ వింతువు.

(ఋ) మహావ్యాకములపై ధ్యానముచేయుట.

మహావాక్యములు నాలుగు. ఇవి శృతులలో చెప్ప బడియున్నవి.

1. ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ
2. అహం బ్రహ్మాస్మి
3. తత్త్వమసి
4. అయమాత్మా బ్రహ్మ

మొదటి వాక్యము ఋగ్వేదమందలి ఐతరేయోప నిషత్తులోనిది. రెండవ వాక్యము యజుర్వేదమందలి బృహ దారణ్యకోపనిత్తు నందలిది. మూడవ వాక్యము సామవేద మందలి ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందున్నది. నాల్గవవాక్యము అధర్వణ వేదమందలి మాండూక్యోపనిషత్తులో చెప్ప బడినది.

మొదటిది లక్ష్యవాక్యము. అది బ్రహ్మమును గురించి వివరించి చెప్పును. మరియు తద్బోధజ్ఞానమును సూచించును. రెండవవాక్యము సాక్షిజ్ఞానమును కలుగజేసెడి అనుభవ వాక్యము. మూడవది శివజ్ఞానమును కలిగించెడి ఉపదేశ వాక్యము. గురువు శిష్యునకు ఉపదేశించునట్టిది. నాల్గవది బ్రహ్మజ్ఞానము నొసంగెడి సాక్షాత్కారవాక్యము. ఇందులో ఏదో ఒక మహావాక్యమును గైకొని, 'ఓం' పై ధ్యానము చేయు విధముగానే దానిపైనకూడ ధ్యానముచేయుము.

'అహం బ్రహ్మాస్మి' ధ్యానము:- మానసికముగ 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అని జపించునప్పుడు 'నేను శుద్ధసచ్చిదానంద వ్యాపక ఆత్మను' అని గాఢముగా అనుభవించుము (Feel). పెదవులతో ఉచ్చరించుట మాత్రమే చేసినందువల్ల అధికమగు ప్రయోజనము కలుగదు. హృదయపూర్వకముగా నీవా భావమును అనుభవించవలెను. గాఢమైన అనుభవమును పొందుచున్నందువల్ల క్రమక్రమముగా నీకు సమాధిస్థితి గలుగునటుల చేయును.

దుప్పటిని నేలపై పరచి ఆసనములో కూర్చొనుము. తూర్పు వైపుకుగాని ఉత్తర దిక్కుకుగాని ముఖమును వుంచుము.

1. నేను అనంతుడను
2. నేను శాశ్వతుడను
3. నేను అమృతుడను

పైరీతిని గాఢముగా అనుభవించుము. మహావాక్య ములపై చేసెడి ధ్యానము 'ఓం' పై చేసెడి ధ్యానముతో సమానమైనది. 'అహం బ్రహ్మాస్మి'గాని 'తత్త్వమసి'గాని ఏదో ఒక వాక్యమును గైకొని దానియొక్క భావముపై ధ్యానము చేయుము. 'పంచకోశములు నేను' అనెడి భావమును పార ద్రోలి, వీటివెనుక దాగియున్న 'చైతన్యస్వరూపుడను; అని తెలిసికొని, అనుభవించుము.

ధ్యానము చేయుము; మనస్సును పరిశుద్ధ మొనర్చు కొనుము. ఏకాంతమగు గదిలో ధారణను అభ్యసించుము. ఆ పిమ్మట ఉపనిషత్తులు మరియు గీతను హృదయమునుండి గైకొనుము. అపరిపూర్ణములగు వ్యాఖ్యానములపై ఆధార పడకుము. నీవు భక్తిశ్రద్ధలు గలవాడవగుచో, ఉపనిషత్తు లందలి ఋషులయొక్కయూ, గీతయందు శ్రీకృష్ణునియొక్క యూ వాస్తవమగు సంకల్పమును అర్థము చేసికొనగలుగు దువు. ఆశ్లోకములను ఉచ్చరించినప్పుడు వారు ఏ భావముతో చెప్పిరో నీకు బోధపడగలదు.

ధారణ మరియు ధ్యానముల ద్వారా నీ హృదయ మున ప్రకాశించుచున్న దివ్యత్వమును వెలికి తీయుము. కాలమును వ్యర్థపుచ్చకుము. జీవితమును వ్యర్థపరచకుము.

(ఋ) అనుకూల ధ్యానము (Positive Meditation)

1 నేను సర్వత్వమును (I am the all)

2 నేను సర్వాత్మకుడను (I am in all)

నై భావములపై ధ్యానము చేయుము. ఈ ధ్యానములో శరీరము మరియు ప్రపంచములు బ్రహ్మముగానూ, బ్రహ్మముయొక్క వ్యక్తరూపములుగానూ గైకొనబడినవి. బ్రహ్మము తనంతతాను పూర్తిగా ఆనందస్వరూపుడనిన్నీ బ్రహ్మముయొక్క వ్యక్తరూపమంతయూ బాధలు, దుఃఖములు, లేములతో నిండియున్నదనిన్నీ తలచుట చాలతప్పు. ప్రపంచమంతయూ దోషభరితమే ననెడి భావమును త్యజించవలెను. ఈ బాధలు మరియు లేముల కన్నిటికిని మూలకారణము జీవసృష్టియే. ఈశ్వరసృష్టిలో ఏ విధమగు దోషమున్నూ లేదు. ఈశ్వరసృష్టి అత్యల్పమగు బాధనుకూడా కలిగించదు. కామము, క్రోధము, 'నాది' అనెడి భావము, స్వార్థము, 'నేనుకర్తను' మొదలగు భావములే నీకీ కష్టముల నన్నిటిని కలిగించుచున్నవి. అజ్ఞానమువల్ల పరిమితమగు మనస్సుగా తనను భావించుకొనుచున్నందువల్ల యీచిక్కులన్నియూ ఏర్పడుచున్నవి.

పైనచెప్పిన భావమును సర్వకాలములందును మానసికముగా జపించుము. 'నేను సర్వాత్మను' అని అనుభవించుము. ఈదేహములన్నింటను నీశక్తియే పనిచేయుచున్నటుల అనుభవించుము. "ఈ ప్రపంచమంతయూ నాశరీరము. శరీరములన్నియూ నావే. అన్నిజీవములూ నావే అన్ని బాధలూ నావే. ఆనందము లన్నియూ నావే." అనెడి భావములలో పూర్తిగా నిరంతరము వసింపుము. అసూయ, క్రోధము, ద్వేషము, అహంకారము లన్నియూ యిందువల్ల

తొలగిపోవును. అనుకూల ధ్యానమునందు కలుగు సమాధిలో, తనలో యీ జగత్తునంతయూ తన సంకల్పముల యొక్క సంచలనముగా జ్ఞాని చూచును. అతడు సగుణుడూ మరియు నిర్గుణుడు కూడాను.

(ఆ) వ్యతిరేక ధ్యానము (Negative Meditation)

"నేను శరీరమును కాను. నేను మనస్సును కాను. నేను సచ్చిదానంద స్వరూపుడను". అనేడి భావములపై నిరంతరము ధ్యానము చేయుము. ఇరువది నాలుగు గంటల కాలము 'నేను సచ్చిదానంద స్వరూపుడను' అని ఎల్లప్పుడు అనుభవించుచుండుము. దేహభావమును నెట్టివేయుము. అనాది సంస్కారములవల్ల కలిగెడి దేహాధ్యాసను పోగొట్టుకొనుటకై ఎడతెగని సాధన చేయుట ఆవశ్యకము. దేహాధ్యాస నీకు తొలగిపోయి, దేహభావమును నీవు విస్మరించగలిగినచో సాధనలో మూడు భాగములు పూర్తయినట్లే. ఇక కొద్ది సాధనమాత్రమే మిగిలియుండును ఇక మిగిలియుండునట్టిది 'అవిద్య' యనెడి తెరను తొలగించుటమాత్రమే. దానిని అతి సులభముగా తొలగించవచ్చును. పనిచేయుచున్నప్పుడుగాని ఎచ్చటకైన పోవుచున్నప్పుడు గాని ఎల్లప్పుడును 'నేను సర్వవ్యాపక అనంతబ్రహ్మను' అని అనుభవించుము. ఇది చాల ముఖ్యము. ఈవిధముగా భావించుట, ధారణ చేయుట మరియు ప్రయత్నములు మూడునూ దేహభావమునుండి నీకు విమోచన మొనగూర్చుటకై

ఒక్కమాటుగా చేయవలెను వ్యతిరేక ధ్యానములో జ్ఞాని శుద్ధ నిర్గుణ బ్రహ్మమునందు వశించును. అతనికి ప్రాపంచిక భావమే వుండదు.

6. సగుణ, నిర్గుణ ధ్యానములకు గల పోలిక

ఈశ, ప్రశ్న, కఠ, తపనీయ మరియు తదితర ఉపనిషత్తులు గుణరహితుడగు బ్రహ్మధ్యానమును గురించి విపులముగ వర్ణించినవి. బ్రహ్మసూత్రము లందలి ఒక అధ్యాయములో బాదరాయణుడు బ్రహ్మను గురించి 'ఆనందస్వరూపుడు, చైతన్యస్వరూపుడు' మొదలగు అనుకూల గుణములు, 'అనంతత్వము, 'అవర్ణత్వము' మొదలగు వ్యతిరేక గుణములూ గలవాడుగా వర్ణించి యున్నాడు. అతనికి యీ ద్వివిధములగు గుణములూ కలవని వర్ణించుచూ, అట్టి లక్షణములు గల బ్రహ్మముపై ధ్యానము చేయుటను నిర్గుణోపాసన యన నగునని కూడా చెప్పి యున్నాడు. సగుణ(Conditioned) మరియు నిర్గుణUnconditioned) బ్రహ్మధ్యానములలో గల భేదము ఏమన, మొదటి దానిలో 'బ్రహ్మమునకు ఆగుణములు పూర్తిగా వున్నవని భావించును. రెండవదానిలో 'అనుకూల-వ్యతిరేక గుణము' లకు ప్రాధాన్యత నివ్వకపోగా, అతని పూర్ణత్వ స్వభావము ను సూచించెడి సూచనగా మాత్రమే ఆగుణములు చెప్ప బడినటుల భావింపబడును. కావుననే 'ఆనంద స్వరూపుడు' మొదలుగాగల గుణములు మనము ధ్యానము చేసెడి బ్రహ్మ

మువద్దకు ప్రవేశించుటకు గాను ఆతని వాస్తవమగు తత్వము తెలిసికొనుటకు పనికివచ్చు గుమ్మమువలె పనిచేయును. ఇక. సగుణబ్రహ్మ ధ్యానము ఆగుణములు మరియు తదితర గుణములున్నూ ధ్యానమునందొక భాగముగా నేర్పడును.

'నిర్గుణ' యనెడి మాట 'బ్రహ్మము' అనెడివాడు లేనే లేడనీ, లేదా అతడు 'శూన్యుడు' అనిగాని అర్థమివ్వదు. సగుణధ్యానమునందు భగవానుని గుణములు పరిమితముగా నుండును. కాని బ్రహ్మమునందీ గుణములు అపరిమితముగ నుండును. అనగా, యీ చెప్పిన గుణము లన్నియూ బ్రహ్మముయొక్క సహజతత్వమనిన్నీ, ఆతనియొక్క స్వరూపమనిన్నీ - దీనిభావము. అంతేగాక, బ్రహ్మమునకు నాశవంతమగు గుణము లేవియూ లేవనిన్నీ ఆతనికి కల్యాణ గుణము లన్నియూ గలవనిన్నీ అర్థము ఆతడు నిర్గుణ - గుణుడు. ఆతడు 'నిరాకారి' అనినంతమాత్రమున ఆతడు రూపరహితుడని తలంచరాదు. 'నిరాకారి' యనెడి మాటకు ఆతనికి ప్రపంచమందలి వస్తువులవలె పరిమితమగు రూపము లేదనిన్నీ, ఊహాతీతమగు రూపము గలవాడనిన్నీ' అర్థము. అనంతత్వమునకు ఏరూపమును ఆరోపించగలము? బ్రహ్మమును గురించి పెక్కుమందికి గల అభిప్రాయము లన్నియూ అపరిపక్వమైనవే. "గుణరహితుడు గాన బ్రహ్మము ఒక రాతిబండ యనిన్నీ, అతడు శూన్యుడనిన్నీ" వారు చెప్పుచుందురు. ఈ అభిప్రాయము సరికాదు. ఇది పూర్తిగా దురభిప్రాయమే.

వారు 'సద్విచారణ' జరుపలేదని దీనినిబట్టి బోధపడును. వారికి పెక్కు సంశయములు గలవు. వారికి ఆధ్యాత్మిక విచారణ నొనర్చుటకు కావలసిన బుద్ధిసూక్ష్మత లేదు. బ్రహ్మమును గురించిన వాస్తవమగు జ్ఞానమును కలిగించెడి ఉపనిషత్తులను వారు చదువలేదు. అవి భ్రాంతిరహితమైనవి, ప్రతిచింతకునకు, ప్రతి తత్త్వవేత్తకును అవి సంతృప్తికరముగ నుండును. ఆత్మ సాక్షాత్కారమువల్ల కలిగెడి అనుభవములతో అవి సరిపోవును. అందువల్లనే అవి భ్రాంతిరహితములు. తర్కమువల్ల తేలని సత్యములు వానివల్ల బోధపడును. బ్రహ్మము అతిసూక్ష్మమైనది. రోమపు మొనను వెయ్యిభాగములు చేసి అట్టుల వెయ్యిభాగములుగా చేయబడిన దానిలో ఒక మొనను తీసికొని దానిని మరల వెయ్యిభాగములు చేసితి మనుకొనుము. అట్టి రెండవమారు వెయ్యిభాగములు చేసిన ముక్కకంటె కూడ బ్రహ్మము సూక్ష్మమైనవాడు. బ్రహ్మమును అర్థము చేసికొని, ఆతనిపై ధ్యానము చేయుటకై సూక్ష్మము, శాంతము, పవిత్రము, తీక్ష్ణము, పరిష్కృతము మరియు ఏకాగ్రమగు బుద్ధి కావలసి యున్నది. సాధారణముగ సంశయభావన, ఉపనిషత్తుల యాథార్థ్యతను గురించిన సందేహము, బ్రహ్మముయొక్క వాస్తవ స్వరూపములు తెలియకపోవుటవల్ల పెక్కుభ్రమలకు లోనగుచుందురు. [illegible]

నిష్కామ కర్మ, ఉపనిషత్పఠనము, సాధన చతుష్టయసంపత్తి నిరంతర సత్సాంగత్యముల ద్వారా తమ మనస్సును పరిశుద్ధ మొనర్చుకొనవలెను. అటుపిమ్మట, బ్రహ్మమును గురించిన దృఢనిశ్చయము, బ్రహ్మమునుగురించిన బోధనమును అలవరచుకొనవలెను. శ్రవణ, మనన, నిధి ధ్యాసనముల ద్వారా వారు బ్రహ్మమును పొందుదురు. ఇది రాజమార్గము. బ్రహ్మము పూర్తిగా కల్యాణ గుణవంతుడు. ఆతడు జ్యోతిస్వరూపుడు. ఆతడు ప్రజ్ఞానగుణుడు అతడు జ్ఞానఘనుడు. హిమాలయముకంటె కూడ ఉన్నతుడు. అపార జ్ఞానరాశి.

సగుణ ధ్యానములో భక్తుడు తనను ధ్యానవస్తువుకు భిన్నమైనవానినిగా తలంచును భక్తుడు తనను సంపూర్తిగా, నిశ్శేషముగా, సంతోషముతో భగవానునకు 'ఆత్మ సమర్పణ' మొనర్చుకొనును. అతడు భగవానుని గౌరవ పూర్వకముగ ఆరాధించి, తన ఆహారము, రక్షణ మరియు తన ఉనికి విషయమునకూడ పూర్తిగా భగవానునిపై ఆధారపడి యుండును. ఆతడెల్లప్పుడును తన యిష్టదైవమునుండి ఏవిధమగు సహాయమునకైన ఎదురు చూచుచుండును. అతనికి స్వతంత్రమైన దేదియూ నుండదు. ఆతడు తన యిష్టదైవముయొక్క పరికరము ఆతని చేతులు, పాదములు, ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, స్థూలశరీరము మొదలైన వన్నియూ ఆ భగవానునివే. భక్తుడైన వాడెన్నడును జ్ఞానము లేదా భగవా

నునిలో ఐక్యమగుట యనెడి భావమును అంగీకరించనే అంగీకరించడు. ఆతడెల్లప్పుడు తన ఆరాధ్య దేవతకు భిన్నముగా సేవకునివలెనుండి, భగవానుని సేవించుట, పూజించుట మరియు ప్రేమించుటలనే అభిలషించు చుండును. అతడు జ్ఞానివలె శర్కరగా నగుటకు యిష్టపడడు. కాని శర్కరను రుచిచూచుటకు, మరియు భక్షించుటకూ యిష్టపడును. ఈ విధముగు పూజ సంకోచ (Contraction) విధానమునకు చెందినది. ఒక వృత్తము (Circle) కలదనుకొనుడు. అందు, నీకు కేంద్రము (Centre) నందొక స్థానముం (Position) డును. నిన్ను నీవు ఒక బిందువుగా (Point) సంకోచింప (Contract) జేసికొని, ఆపరిధి (Circumference) లో ఐక్యమై (Merge) పోదువు ఇదియే సగుణధ్యానము. ఉద్రేక స్వభావము (Emotional Temparement) గల వారికీ విధానము అనుకూలించును. అధికసంఖ్యాకులగు మానవులు ఈ విధమగు ఆరాధనకే అర్హులుగా నుందురు

నిర్గుణధ్యానములో, సాధకుడు తనను బ్రహ్మముగా అంగీకరించును. ఆతడు అహంకారము, మనస్సు, శరీరము మొదలగు మిథ్యావిషయములను అంగీకరించడు. ఆతడు తనపై తానే ఆధారపడి యుండును. తన ఆత్మపై తాను పూర్తిగా ఆధారపడును. ఆతడు మననము చేసి, వివేచన మొనర్చి, పరిశోధించి, తన ఆత్మపై ధ్యానము చేయును. ఆతడు శర్కరను రుచిచూచుటను అంగీకరించడు. కాని

తనంత తాను శర్కరగా కాగోరును. అతడు బ్రహ్మైక్యతనే ఆశించును. ఈవిధానము జీవాత్మ (Lower Self) యొక్క వ్యాకోచ (Expansion) విధానమునకు చెందినట్టిది. ఒక వృత్తము కలదనుకొనుము. కేంద్రమునందు నీకొక స్థానము గలదు. నీవు సాధనవల్ల మిక్కుటమగు వ్యాకోచమును పొంది వృత్తమునంతను ఆక్రమించి, పరిధినికూడా చుట్టివైతువు (Envelope) ఈవిధమగు ధ్యానము బుద్ధితీక్ష్ణత, దృఢ జ్ఞానము, బలవత్తరము మరియు సక్రమమైన తర్కశక్తి మరియు శక్తివంతమైన ఇచ్ఛాశక్తియూ గలవానికి సరిపడును. ఈవిధమగు ధ్యానమునకు అత్యల్ప సంఖ్యాకులగు వ్యక్తులు మాత్రమే అర్హులు.

ఏకాంతముగనుండి మూసియున్న గదిలో స్థిరమైన ఆసనమున కూర్చొని 'అహంబ్రహ్మాస్మి' యని ధ్యానము చేయుటయే సులభమైనది కాని జనసమ్మర్దమున దేహ యాత్ర గడచుచున్నప్పుడు యీ విధమగు సాధన చేయుట అతికష్టము ఒక గంటసేపు 'నేను బ్రహ్మమును' అని ధ్యానముచేసి, మిగతా యిరువది మూడుగంటల కాలము 'నేను శరీరమును' అని అనుభవించుచున్నచో, యీ ఒక్క గంటసేపూ చేసెడి సాధనవల్ల కోరిన ఫలము లభించదు. కావున, నీ వెల్లప్పుడు 'నేను బ్రహ్మమును' అనెడి భావ మును నిలుపుకొని యుండవలెను. ఇది అత్యావశ్యకము.

ప్రాపంచిక విషయములతో నిండియున్న మనస్సును పూర్తిగా మార్చివేయవలెను. మరియు మనస్తత్వము పూర్తి

గా మార్పుచెందవలెను. ధారణ మరియు ధ్యానములు చేసి నందువల్ల నూతన భావములతో కూడిన నూతన మనస్సు నిర్మితమగును. ధ్యానజీవితము ప్రాపంచిక జీవితమునకు శుద్ధ విరుద్ధమైనట్టిది ఇందు సంపూర్ణమగు మార్పువచ్చును. ఉత్సాహముతో కూడియున్న మొక్కవోని ఎడతెగని ధ్యానమువల్ల ప్రాతవిషయ సంస్కారములను పూర్తిగా నిర్మూలించి, తద్వారా నూతన ఆధ్యాత్మిక సంస్కారములను సృష్టించ వలసియున్నది.

7. ధ్యానము మరియు కర్మ.

మానవుడు ఆత్మ, మనస్సు మరియు శరీరముల కూటమి. ఆత్మకు 'మార్పులేమి, మార్పుచెందుట' అనెడి రెండు లక్షణములున్నవి ఇందులో రెండవ దానిని ప్రపంచ మనీ, మొదటిదానిని భగవంతుడు అనీఅందురు. ప్రపంచము భగవానుని వ్యక్తరూపము తప్ప మరేదియూ కాదు. చలనము (Movement) తో కూడియున్న భగవంతుని ప్రపంచ మందురు. 'ప్రపంచములేదు' అని దీని భావముకాదు. అది 'ప్రతిబింబ రూపముతో పోలిన అస్తిత్వము'ను కలిగి యున్నది.

ఆత్మ సర్వవ్యాపి, ఆనందస్వరూపుడు, సర్వశక్తి వంతుడు, జ్ఞానస్వరూపుడు శాశ్వత పరిపూర్ణుడు మరియు పవిత్రుడునై యున్నాడు ఆత్మ తన స్వాతంత్రమును కోరిక

వల్ల యీ నామరూపాత్మకమగు ప్రపంచరూపము ను పొం దును. ఇచ్చట 'కోరిక' యనునది లేనేలేదు. ఏలనన ఆత్మకు భిన్నమైన వస్తువు ఏదియూ లేదుగదా! ఈ ఇచ్ఛనే 'శక్తి' యందురు. అది క్రియాత్మకమైన ఆత్మ. నిర్గుణాత్మయందలి శక్తి కదలికలేకుండా స్థిరముగా (Static) నుండును. సగుణ మునందు గమనము (Dynamic) కలిగియుండును ఆత్మ పరిపూర్ణము, మరియు ఆత్మకు అన్యమగు పదార్థమేదియూ లేనందువల్లనూ ఆత్మకు 'కోరికలు' వుండవు. కోరికయందు ఆకర్షణగలదు. అది అపరిపూర్ణతను సూచించును. తనలో నుండి జనించెడి క్రియాత్మకమగు నిశ్చయము (ఇచ్ఛాశక్తి) ను కోరికవల్ల ఏర్పడెడి అపరిపూర్ణత నిషేధించును. ఆత్మ యొక్క ఇచ్ఛవల్ల యీ జగత్తు ఏర్పడును. ఆత్మయొక్క ఇచ్ఛయే యీ జగత్తును సంరక్షించి, పాలించుచుండును. ఈ మానవులు అతి పరిమితమగు మనస్సు మరియు శరీర ములుగా తమను భావించుకొనుటవల్ల అహంకారము, కోరి కలు మరియు భయములు గలవారై యిటు-నటు చెల్లాచెదరు గా నెట్టివేయబడుచున్నారు

మనకు కనిపించెడి (Manifested) మరియు కాన్పిం చని (Unmanifested) జీవకోటి అంతటితోనూ ఏకత్వము (Oneness) ను అను సంధానము (Realisation) నర్చుట యే మానవ జీవితముయొక్క లక్ష్యము. ఈ ఐక్యత యిది వరకు ఏర్పడియే వున్నది. అజ్ఞానమువల్ల దానిని మనము

మరచి పోతిమి 'నేను మనస్సును మరియు దేహమును' అనెడి అజ్ఞానమువల్ల ఏర్పడిన తెరను తొలగించుటయే యీసాధన యొక్క పరిధానలక్ష్యమైయున్నది ఏకత్వము అనుభవము లోనికివచ్చినప్పుడు అనేకత్వము(Diversity) తొలగిపోవును. కావున మనమెల్లప్పుడు 'నేను సర్వవ్యాపకుడను, సర్వశక్తి వంతుడను మొ'' భావములను కలిగియుండవలెను. ఈ భావముతో నున్నప్పుడు కోరికకు తావుండదు. ఏలనన, ఏకత్వమున ఆవేశపూరితమగు ఆకర్షణకు చోటులేదుగదా! ఇంతే గాక, నిలుకడ, పట్టుదల, శాంతము, శాశ్వతానందములు- దీనివల్ల లభించును. 'ముక్తుడను కావలెను' అనెడి వాంఛ 'అయదార్థత'కు మారుపేరు. 'ముక్తి' (Liberation) యనగా 'అనంతస్థితి' (State of infinity)ని పొందుటయే ఆస్థి యిదివరకే ఏర్పడియున్నది. అదియే మనయొక్క వాస్తవ స్వభావము. నీకు స్వభావ సిద్ధముగా అలవడియున్న విషయమును 'నాకు కావలెనని' వాంఛింపవుగదా! సంతానము, ఐశ్వర్యము, మరియు సుఖములు - యీ జన్మమున గాని మరియొక జన్మమున గాని, లేదా యీ లోకమున గాని లేదా మరియొకలోకమున గాని కావలెననెడి కోరికలున్నూ, అంతేగాదు 'మోక్షము కావలె,ననెడి కోరికను కూడ పూర్తిగా నిర్మూలించవలెను; మరియు మనముచేసెడి ప్రతి పనియూ పవిత్రము మరియు నిస్స్వార్థయూ నగు ఇచ్ఛచే మానవ జీవితముయొక్క లక్ష్యమువైపుకు తీసికొనిపోవునట్టిదై యుండవలెను.

'నేను సర్వమునూ అయియున్నాను. (I am the all) అనెడి భావమును అనుభవములోనికి తెచ్చుకొనుట అత్యావశ్యకము. ఈ సాధనను కార్యభారమున పూర్తిగా నిమగ్నుడవై యున్నప్పుడు కూడ అభ్యసించి తీరవలెను. గీత చెప్పెడి ప్రధానబోధ యిదియే. భగవానుడు సగుణ నిర్గుణ స్వరూపుడు. రూపసహితుడు మరియు రూపరహితుడు కూడాను. శరీరము మరియు మనస్సులను పనిచేయుచుండనిమ్ము. 'నేను' ఈ రెంటికిని అతీతముగా నున్నట్టి వీటిని రెంటినీ నడుపునట్టి సాక్షిని' అనిన్ని అనుభవించుము. కార్యములందు నిమగ్నమైయున్న సమయములందుకూడ 'నేను మనస్సు మరియు దేహమును' అని భావించబోకుము. ప్రారంభమున ధ్యానమును ఆశ్రయముగాగొని సాధనచేయవలసియున్నది. దృఢమైన ఇచ్ఛా శక్తిగల ఏకొద్దిమంది వ్యక్తులో మాత్రమే ధ్యాన నిమిత్తము లేకుండా ఈరీతిని అనుభవించగలుగుదురు. సాధారణముగా అందరికినీ, యిట్టి భావమును అలవరచుకొనుటకు ధ్యానము అత్యావశ్యకము. ధ్యానసమయమున ఆధారము(మనస్సు మరియు శరీరములకు ఆధారభూతుడైనవాడు) స్థిరముగానుండును. కావున, సాధనవల్ల, ఐక్యతను అనుభవించుటకై చేసెడిప్రయత్నముసులభముగనుండును. కర్మల మధ్య (In the midst of activity) ఐక్యతను అను

భవించుటకై చేసెడి ప్రయత్నము కష్టతరముగా నుండును. కర్మయోగము శుద్ధ జ్ఞానయోగముకంటె ఎక్కువ కష్టమై నట్టిది. అయినప్పటికిని, ఎల్లప్పుడు సాధనయందుండుట ఆవశ్యకము. ఏకొద్దిసేపో ధ్యానము చేసి, మిగతా సమయము నందంతటను 'నేను మనస్సు మరియు దేహమును' అనెడి భావముతో నున్నచో ఎక్కువ ఫలము కలుగదు.

ఈ భావముతోపాటు 'ఓం' శబ్దచిహ్నమును చేర్చుట లాభకరము. అనాదికాలమునుంచి ఐక్యతను సూచించుటకు గాను ఈ 'ఓం' అనెడి శబ్ద-చిహ్నము ఉపయోగింపబడుచున్నది. కావున 'ఓం' ను స్మరించుచూ దానియొక్క అర్థముపై ఎల్లప్పుడు ధ్యానము చేయుచుండుట శ్రేష్ఠమగు పద్ధతి. ప్రతి రోజు ఉదయము - సాయంత్రములందు కొన్ని గంటలపాటు ధ్యానమునకై ప్రత్యేకించుకొనుట ఆవశ్యకము.

యోగసాధన

ఆరవ అధ్యాయము

ధ్యాన విఘ్నములు

—(౦)—

భూమిక

ఏదైనా ఒక మహాసభ జరుగునప్పుడు, టిక్కెట్లు లేకుండా సభాభవనంలో ప్రవేశించుచుండెడి వ్యక్తులను వాలంటీర్లు గేటువద్ద లోనికి రాకుండా అడ్డగింతురు. అదే విధముగ సాధకులకు గల శత్రుత్వము, అసూయ, కామము, ద్వేషము, భయము, ప్రతిష్ఠ, గౌరవము మొదలుగాగల ప్రాత సంస్కారములు ఒక విధమగు నిశ్చితరూపమును దాల్చి, అతని అభివృద్ధిని అరికట్టును.

ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందుటలో విఘ్నమును కలిగించెడి యీ కుసంస్కారములను గురించి సంపూర్ణముగ తెలిసికొనుట ప్రతిసాధకునకు అత్యావశ్యకము. ఇటుల తెలిసి కొన్నందువల్ల తన అభివృద్ధికి ఆటంకమును కలిగించెడి విఘ్నములను ఒక్కొక్కటిగ జయించగలుగును. నావికుడు

తన చుక్కానియొక్క సహాయముచే ప్రమాదకరమగు తీరములనుండి కూడా పడవను నిరపాయకరముగా నడుపగలుగు రీతిని, సాధకుడుకూడా, సాధనలో అభివృద్ధిగాంచుటకు తనకు గల విఘ్నము లేవో చక్కగా తెలిసికొని, వాటి నివారణోపాయములను అవలంబించినవాడై, ఆధ్యాత్మిక మార్గమున పురోగమించును. ఈ కారణమువల్ల, యీ గ్రంథమున ఆధ్యాత్మిక మార్గమున గల్గువిఘ్నములు, మరియు వాటి నివారణోపాయములున్నూ వివరముగా చెప్పబడినవి.

ధ్యానమును అభ్యసించుటలో సాధకుడు వివిధములగు విఘ్నములను ఎదుర్కొనును. వీటిని గురించి పూర్తిగా తెలిసికొని, వాటి నివారణోపాయములను కూడ ఎరిగియున్నచో, ఆతడు సులభముగా పురోగమించ గలుగును.

ధ్యానమునందు ఏర్పడెడి వాస్తవికమగు భయంకరమైనవిఘ్నములన్నియూ 'నీనుండి' వచ్చునట్టివే. అవి బయటినుంచి వచ్చునవికావు. కావున మనస్సునను చక్కని శిక్షణనిమ్ము.

మిత్రులారా! ధైర్యము వహించుడు. మనస్సును వశపరచుకొని, గాఢమగు ధ్యానము మరియు సమాధులలో ప్రవేశించుటకు పెక్కు విఘ్నములను ఎదుర్కొనవలసియుండును.

సాధకులు తమ మార్గమున అడ్డంకులు వచ్చిన సమయములందు, యీ సూచనలను అతిజాగ్రత్తగా పరిశీలించి చదువవలశినదిగా కోరుచున్నాను.

ఆధ్యాత్మిక మార్గమున నడచు ప్రతిసాధకుని యీ విఘ్నములు తప్పనిసరిగా బాధించును. బుద్ధుడు, ఉద్దాలకుడు, శిఖధ్వజుడు కూడ పెక్కు కష్టములను అనుభవించిరి. అందుకని నీవు భయపడనక్కరలేదు. నిరుత్సాహమును పొందకుము. అధైర్యపడవద్దు. నీవు పొందెడి ప్రతిఓటమియు నిన్ను విజయమునకు సమీపముగ గొంపోవును. నీకుగల శక్తి మరియు ధైర్యము నంతనూ సమకూర్చి, ద్విగుణీకృతోత్సాహము మరియు శక్తితో పురోగమించుము. ఇప్పుడు కొద్ది విశ్రాంతిని గైకొనుము.

దృఢమైన ఇచ్ఛ మరియు గాఢనిశ్చయములు గల మానవుని ముందు ఎట్టి విఘ్నమున్నూ నిలువజాలదు.

పూర్ణత్వము ఒక్క జన్మలోనే లభించునట్టిదికాదు. పూర్ణత్వమును పొందిన మహాత్ములెల్లరు పెక్కుజన్మలలో తాము చేసిన ఉత్తమ కర్మల సహాయమువల్ల యీ జన్మములో పూర్ణత్వమును పొందగలిగిరి. "పూనికతో ప్రయత్నించునట్టి యోగి, పెక్కు జన్మలందార్జించిన జ్ఞానసమితివల్ల పాపములను కోల్పోయి పరిశుద్ధుడై, సద్గతిని పొందును." (గీత 6-45) అని శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో చెప్పియున్నాడు.

—(౦)—

తిరుగుబోతుదనము (Aimless Wandering)

కొందరు సాధకులకు నిరుద్దేశ్యముగ తిరుగుచుండెడి అలవాటువుండును. వారు ఒక వారమురోజులపాటుకూడ ఒక ప్రదేశమున నిలుకడగ అంటిపెట్టుకొని వుండజాలరు. తిరుగుబోతుతనమును తొలగించుకొనవలెను. ఈ అలవాటు గల వారెల్లప్పుడు నూతన ప్రదేశములను, నూతన ముఖములను చూడగోరెదరు. మరియు నూతన వ్యక్తులతో మాట్లాడ గోరుచుందురు సాధకుడు కనీసము పండ్రెండు సంవత్సరములు (ఒక తపోకాలము) కాలమైన ఒక ప్రదేశమును అంటిపట్టుకు వుండవలెను. సునిశిత (Delicate) మగు ఆరోగ్యముగల వ్యక్తులు ఎండాకాలము మరియు వర్షాకాలములలో ఆరుమాసములపాటు ఒక ప్రదేశమునను, శీతాకాలమునందు ఆరుమాసములపాటు మరియొక ప్రదేశమందును వుండవచ్చును. శీతాకాలములో రాజ్‌పూర్ (డేరాడూన్) లో గాని హృషీకేశమందుగాని వుండవచ్చును. ఎండాకాలములో బదరీనాధ్‌లోగాని ఉత్తరకాశి యందుగాని వుండవచ్చును. తరుచుగా ఒక ప్రదేశమునుండి మరియొక ప్రదేశమునకు తిరుగుచుండు నెడల సాధన దెబ్బ తినును. తపస్సు మరియు సాధనలను తీవ్రముగ నొనర్చదలచువారు ఒకే ప్రదేశమునందుండవలెను. మితిమీరిన నడకవల్ల బలహీనత మరియు అలసటలు సంభవించును.

2. సాధనను ఆపుట (Cessation of Sadhana)

సాధకుడు ప్రారంభంలో అత్యుత్సాహముగా నుండును. మిక్కుటమగు శ్రద్ధగలిగి యుండును. కొన్ని ఫలితములో లేదా సిద్ధులో కలుగవలెనని ఆశించును. కాని, ఆతని కాఫలములు లభించకపోయినచో, నిరుత్సాహపడును. అభ్యాసముపట్ల శ్రద్ధ తగ్గును. మరియు సాధన తగ్గిపోవును. సాధనను పూర్తిగా మానివేయును. సాధనయొక్క విశిష్టత పట్ల అదివరకుగల విశ్వాసమును కోల్పోవును. ఒకొక్కప్పుడు, ఏదో ఒకవిధమగు సాధనపట్ల మనస్సుకు విసుగుదల జనించును. అప్పుడా మనస్సు మరియొక నూతన సాధనను వాంఛించును. ఆహారాదులందు వివిధత్వము కావలెనని వాంఛించు విధముగానే, సాధనయందు కూడ మరియొక విధానము కావలెనని మనస్సు వాంఛించును. "ఒకటేమాదిరి సాధన నాకు వద్దు" అని మనస్సు ఎదురు తిరుగును. అట్టి సమయములలో మనస్సును మచ్చిక చేసుకొని, దానికి కొద్ది విశ్రాంతి (Relavation) నిచ్చి తర్వాతా దానివల్ల పని చేయుంచుకొనగలుగు పద్ధతులను సాధకుడు తెలసికొని యుండవలెను. సాధనను ఆపుట గొప్ప తప్పిదము. ఎట్టి పరిస్థితియందు కూడ ఆధ్యాత్మిక సాధనలను ఆపివేయరాదు. మానసిక యంత్రాగారములో ప్రవేశించుటకై దుస్సంకల్పము లెల్లప్పుడు గుమ్మమువద్ద వేచియుండును. సాధనను ఆపుటతోడనే, ఆతని మనస్సు అసురగృహ మగును. ఫల వాంఛను మాని, నీ సాధనను క్రమముతప్పకుండా శ్రద్ధతో

చేయుచుండుము. అప్పుడు సాధనయే మిగత విషయములను గురించి శ్రద్ధ గైకొనును.

నీ 'దినచర్య' పట్ల శ్రద్ధవహించుము. ఫలము దానంతట అదే వచ్చును శ్రీకృష్ణభగవానులు గీతలో (3-19శ్లో) ఫలమును కోరకుండా నియతకర్మ (తపస్సు, సాధన, మరియు ధ్యానము) లను నీవు "చేయవలెను" అని అర్జునునితో చెప్పి యున్నాడు. ఇట్టి స్థితిలో నీవు చేసెడి సాధనకు భగవానుని వల్ల విజయము తప్పక లభించును. మనస్సు పరిశుద్ధముగానూ, ఏకాగ్రముగలదిగానూ అగుటకు చాలకాలము పట్టును. శాంతముగనూ ఓర్పుతోనూ వుండుము. సాధనను విడువకుము.

సహచరులను ఎంచుకొనుటలో సావధానుడవై యుండుము. అవాంఛనీయులగు వ్యక్తులు నీకుగల విశ్వాసము మరియు నమ్మకలను సులభముగ తొలగించివేయుదురు. నీవు చేసెడి సాధన మరియు నీ ఆధ్యాత్మిక గురువుపట్లా పూర్తియైన విశ్వాసము కలిగియుండుము. ఉత్సాహము మరియు పట్టుదలతో సాధన చేయుము. అటుల చేసినచో నీవు త్వరలోనే ఆధ్యాత్మికోన్నతిని పొంది, క్రమక్రమముగ పుతోభివృద్ధి గాంచి, అంతమున నీ లక్ష్యమును జేరుదువు.

3. దేహాధ్యాస

తీవ్రమగు తపోధ్యానములు చేయుటకై ఏకాంత ప్రదేశమునకు వెళ్ళినప్పుడు గాని, లేదా ప్రశాంతమగు

గతిలో తీవ్రముగ ధ్యానము చేయుచున్నప్పుడు గాని క్షౌరముచేసుకొను విషయమై ఆలోచనలు తెచ్చుకొనకుము. కేశములు పెరుగుచో పెరుగనిమ్ము. క్షురకర్మ మొదలగు వానికి సంబంధించిన సంకల్పములు మనస్సుకు బహిర్ముఖ వృత్తిని కలిగించి, ఆధ్యాత్మిక సంకల్పములు కొనసాగకుండా చేయును. శరీరము, ఆహారము, వస్త్రములను గురించి కూడ అధికముగ యోచించకుము. ఆత్మ లేదా దైవమును గురించి అధికముగ యోచించుము.

4. వ్యాధులు

పగటి నిద్ర, రాత్రులందు ఎక్కువగ మేల్కొని యుండుట, అమిత సంభోగము, జనసమ్మర్దములో తిరుగుట, మలమూత్రములను నిరోధించుట, అనారోగ్యకరమగు ఆహారము, శ్రమతో కూడిన మానసిక పరిశ్రమ, నియమపూర్వకముగ వ్యాయామమును అభ్యసించకుండుట మొదలగు కారణములవల్ల శరీరమునకు వ్యాధులు వచ్చును.

ఆరోగ్య నియమములు పాటించనందువల్ల గాని లేదా తదితర పొరపాటులవల్లగాని ఏదైన వ్యాధి వచ్చినప్పుడు, యోగసాధకులు "తాము చేయుచున్న యోగ సాధనవల్ల యీవ్యాధి వచ్చినదని" తలచి సాధనను మాని వేయుచుందురు. యోగవిఘ్నములలో యిది మొదటిది.

ఈశ్వర సాక్షాత్కారమును పొందుటకే శరీరము పరికరము. ఆరోగ్యము దృఢముగా లేనిచో యోగసాధనలు

గాని, ధ్యానము గాని, తీవ్రముగా నోనర్చజాలవు. కావున, నియమపూర్వకమగు వ్యాయామము, యోగాసనములు ప్రాణాయామములను అభ్యసించుట, మితము ఆరోగ్యకరము నగు ఆహారము, సూర్యస్నానము, పరిశుద్ధమగు గాలి, చన్నీటి స్నానము మొదలగు వాని ద్వారా నీశరీరమును ఆరోగ్యవంతముగను, దృఢముగను వుంచుము.

మేఘములు వచ్చి సూర్యుని అడ్డగించు విధమున, ఆధ్యాత్మిక మార్గమున పురోభివృద్ధి గాంచకుండా వ్యాధులనెడి మేఘములు అడ్డగించును. అంతమాత్రమున, నీవు జపము, ధారణ మరియు ధ్యానములను విడువరాదు. వ్యాధులనెడి మబ్బుతునకలు త్వరలోనే తొలిగిపోవును "ఇది కూడా తొలగిపోవును" అని మనస్సునకు చెప్పుచుండుము. ఒక్కరోజున కూడా నీవు భోజనమును మానని విధమున, ఒక్కరోజున కూడా ఆధ్యాత్మిక సాధనను మానకుము. మన స్సెల్లప్పుడును నిన్ను మోసపుచ్చి, ధ్యానాభ్యాసమును మానునటుల చేయును. కావున మనస్సు చెప్పెడి మాటలను నమ్మవద్దు. ఆత్మయొక్క మధురనాదములను వినుము.

ధ్యానము బలవర్ధక ఔషధమువంటిది మరియు రోగ నివారణను కూడ చేయును. నీవు మిక్కుటముగ వ్యాధిపీడితుడవై యున్నచో శయ్యపై పడుకొని జపము మరియు కొద్ది ధ్యానము చేయవచ్చును.

5. మితిమీరిన వాద - వివాదములు

తార్కికస్వభావము హెచ్చుగాగల కొందరువ్యక్తులు అనవసరమగు వాద వివాదములు మరియు ప్రతివాదములను చేయుచుందురు. వారికి తార్కికబుద్ధి అధికముగ నుండును. వారు ఒక్క సెకండుకాలము వరకు కూడ ప్రశాంతముగ కూర్చొనజాలరు. ఘాటైన చర్చలను చేయుటకై ఎప్పుడు అవకాశము లభించునా - యని వారు ఎదురు చూచు చుందురు. మితిమీరిన వాద - వివాదములు, వైరము మరియు విరోధములతో ముగియును. నిరుపయోగమగు వాద వివాదములవల్ల మిక్కుటమగు శక్తి వ్యర్థమై పోవును. సక్రమముగా ఉపయోగించునెడల ఆత్మవిచారణ మొనర్చుటలో 'బుద్ధి' తోడ్పడును. వ్యర్థమగు చర్చలకై వినియోగించి నందువల్ల 'బుద్ధి' ఒక అడ్డుగా నగును. బుద్ధి నిన్ను సహజజ్ఞానము వరకు మాత్రమే తీసికొని పోవును. అంతకు పైగా నిన్ను తీసికొని పోదు. తర్కము భగవంతుని అస్తిత్వ మును తెలిసికొనుటకును, ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు పనికి వచ్చు విధానములను తెలిసికొనుటకును తోడ్పడును. సహజ జ్ఞానము తర్కమునకు అతీతమైన విషయము. పైగా అది తర్కమునకు ప్రతికూలమైనది కూడా కాదు. సహజ జ్ఞానము సత్యమును తిన్నగా తెలుపుదు చేయునట్టి జ్ఞానమై యున్నది. ఇచ్చట తర్కము లేనే లేదు. భౌతికజగత్తుకు సంబంధించిన విషయములపట్ల మాత్రమే తర్కము పనికివచ్చును. 'ఎందుకు ఏకారణము వల్ల' అనెడి ప్రతి తావునందును తర్కముగలదు.

తర్కమునకు అతీతమగు విషయములపట్ల తర్కము నిరుపయోగము.

మననము మరియు యుక్తివాదము నొనర్చుటలో 'బుద్ధి' మిక్కుటముగతోడ్పడును. కాని తర్కశక్తి మిక్కుటముగవృద్ధిపొందిన మనుష్యులు సంశయాస్పదులుగా నగుదురు. వారికిగల తర్కశక్తి పెడమార్గమును బట్టును. వేదములు మరియు మహాత్ముల బోధనలపట్ల వారు విశ్వాసమును గోల్పోదురు. "మేము హేతువాదులము. మా హేతు వాదమునకు నిలువని విషయములను మేము విశ్వసించజాలము. మేము ఉపనిషత్తులను విశ్వసించము. హేతువాదమువల్ల రుజువుకాని ప్రతి విషయమును మేము తిరస్కరింతుము. భగవంతుడు మరియు సద్గురువులందు మాకు నమ్మకలేదు" అని వారందురు. వీరందరూ ఒక తెగకు చెందిన నిరీశ్వరవాదులు. వారిని ఒప్పించుట చాలకష్టము. వారికిగల తర్కశక్తి అపవిత్రము పెడమార్గమును పట్టినట్టిదియునై యున్నది. వారి మెదడునందు భగవానునికి సంబంధించిన సంకల్పములు ప్రవేశించజాలవు. వారు ఏవిధమగు ఆధ్యాత్మిక సాధనయూ చేయజాలరు. "మీ ఉపనిషత్తులుచెప్పెడి బ్రహ్మమును గాని, మీ భక్తులు చెప్పెడి ఈశ్వరుని గాని మాకు చూపించుడు" అని వారందురు. ప్రకృతిని గురించి సంశయించు వారు నాశమొందుదురు. తర్కము పరిమితిగల పనిముట్టుమాత్రమే. జీవితమునకు సంబంధించిన పెక్కు గుప్తవిషయములను గురించి తర్కము చెప్పలేదు. ఈవిధమగు హేతువాదము

మరియు సంశయములకూ లోనుగాని వ్యక్తులు మాత్రమే ఈశ్వర సాక్షాత్కార మార్గమున పురోభివృద్ధి గాంచగలరు.

తర్కించుటను మానుము. నిశ్శబ్దముగ నుండుము. లోచూపు చూడుము. నీ సంశయము లన్నియూ నివారణ యగును. నీకు దైవజ్ఞానము లభించును. దైవజ్ఞానమునకు సంబంధించిన ఆంతరిక గ్రంధము యొక్క పుటలన్నియూ నీకు తెరచి చూపబడును. ఈవిధముగా అభ్యసించి అనుభవించుము

సాధకులైనవారు ఊబుసుపోకకై వ్యర్థసంభాషణలు మరియు వివిధసంకల్పములను మానవలెను. గంభీరులైయుండవలెను. వారు భగవానుని గురించి మాత్రమే తలంచుట మరియు మాట్లాడుటను అలవరచుకొనవలెను

6 పరిసరములు (Environments)

అననుకూల పరిసరములు (Unfavourable environments) అననురూప వాతావరణము(Uncongenial atmosphere) మరియు విఘ్నములు - యివి యన్నియూ నీ వింకనూ తీవ్రముగను, దృఢముగను మరియు సావధానముగానూ పోరాటమును కొనసాగించుటకు తోడ్పడును. ఇందువల్ల నీలో దృఢమగు ఇచ్ఛాశక్తి మరియు అపారమగు సహనశక్తులూ వృద్ధిపొందును.

7 దుస్సాంగత్యము

దుస్సాంగత్యమువల్ల కలుగు పరిణామములు చాల వికృతములు. కావున సాధకుడు అన్నివిధములగు దుస్సాం

గత్యములను త్యజించవలెను. దుస్సాంగత్యమువల్ల మనస్సంతయూ దుర్భావములతో నిండియుండును. ఇందువల్ల భగవంతునిపైనను, శృతులపైననూ గల కొద్ది విశ్వాసము కూడ తొలగిపోవును. ఒకానొక మానవునిగురించి తెలిసికొనదలచిచో, అతడు చేయు సాంగత్యము ననుసరించి తెలిసికొనవచ్చును, 'ఏగూటిపక్షి ఆగూటి పాట పాడును' "ముత్తెములన్నియూ ఒకచోటుకు, నత్తగుల్ల లన్నియూ ఒకచోటుకు" అనెడి సామెతలన్నియూ సత్యబోధకములు, మొక్కలను ఆవులు మొదలగునవి ఏవియూ తినకుండా వుండుటకై వాటి చుట్టూ కంచ వేయునట్టుల, సాధకుడు కూడ తనపై ఏవిధమగు దుష్టశక్తులున్నూ బయటినుంచి తనయందు ప్రవేశించకుండుటకై తనను తాను జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనుచుండవలెను. అటుల చేసికొనకున్నచో ఆతడు పూర్తిగా నాశమొందును. అబద్ధములు చెప్పెడివారు, వ్యభిచారులు, దొంగలు, మోసగాండ్రు, కపటముగా ప్రవర్తించువారు, లోభులు, ఉబుసుపోకకై వ్యర్థసంభాషణల నొనర్చువారు, ఇచ్చకములు చెప్పువారు, కొండెములు చెప్పువారు, వేదశాస్త్రాదులయందును భగవంతునియందునూ విశ్వాసము లేనివారు - ఈ స్వభావముగలవారి సాంగత్యమును తప్పనిసరిగ విసర్జించవలెను. స్త్రీల సాంగత్యము మరియు స్త్రీలతో కలిసి తిరిగెడివారియొక్క సాంగత్యములు ప్రమాదకరములు.

చెడ్డ పరిసరములు, అవినీతికరమగు పటములు మరియు పాటలు, ప్రేమగాథలతో కూడియున్న నవలలు, సినిమాలు.

నాటకములు, పశుమైథునము, మనస్సున దుర్భావములను జనింపజేయు మాటలు, క్లుప్తముగా చెప్పవలెననిన- మనస్సున దుస్సంకల్పములను జనింపజేయు ప్రతివిషయమునూ దుస్సాంగత్యముగా చెప్పవచ్చును. సాధకులు సాధారణముగా మేము పదిహేను సంవత్సరములనుంచి సాధన చేయుచున్నాము, మాలో చెప్పుకోదగిన ఆధ్యాత్మికోన్నతి కాన్పించుటలేదు" అని అనుచుందురు. దీనికి జవాబు ఒక్కటే. వారు దుస్సాంగత్యమును పూర్తిగా త్యజించనందువల్లనే ఏవిధమగు ఉన్నతియూ కాన్పించలేదు. వార్తాపత్రికలు ప్రాపంచిక వ్యవహారములతో నిండియుండును. సాధకులు వార్తాపత్రికలను చదువుటను పూర్తిగా మానివేయవలెను. వార్తాపత్రికలు చదువుటవల్ల ప్రాపంచిక సంస్కారములు జనించును. అందువల్ల మనస్సున ఇంద్రియ సంబంధమగు ఉద్రేకము ఏర్పడును, మనస్సుకు బహిర్ముఖత్వము సంభవించును, అంతేగాక ప్రపంచము సత్యమనెడి భావమును కలిగించి, యీ నామరూపములలో గూఢముగా నున్న వాస్తవ సత్యమును మరచిపోవునటుల చేయును.

8. *పరనింద* (Fault - Findings)

మానవునకు గల తిరస్కరించదగిన ప్రీతి అలవాటులలో యిది నొకటి. ఇది మానవుని విడిచిపెట్టకుండా పట్టుకొని యుండును. ఇతరుల వ్యవహారములలో జోక్యము కలిగించుకొనుటకై ప్రయత్నించెడి స్వభావముగల సాధకుని మనస్సెల్లప్పుడును బహిర్ముఖ వృత్తిగలదిగానే వుండును.

ఇతరుల దోషములను కనిపెట్టుట యందే ఎల్లప్పుడు నిమగ్న మైయుండెడి ఆతని మనస్సు భగవంతుని గురించి ఎటుల తల చగలదు? నీవు వ్యర్థము చేసెడి కాలములో ఏకొద్ది కాలము నైన, నీలోగల దోషములను తెలిసికొనుటకై వినియోగిం చియున్నచో, యీ పాటికి నీవొక గొప్ప మహాత్ముడవై యుందువు. ఇతరుల దోషములను గురించి నీ వంత శ్రద్ధ ఏల తీసికొందువు? ముందుగా నిన్ను నీవు బాగుచేసికొనుము. నీ మనస్సునందలి అపరిశుద్ధతను పారద్రోలుము. ఆధ్యాత్మిక సాధనకై తన జీవితమును పూర్తిగా అర్పించుకొనిన వానికి యితరుల విషయములను కనిపెట్టుటకు ఒక్క క్షణమైన తీరిక వుండదు. పరనింద చేయు స్వభావము పూర్తిగా నసించి పోయినచో, యితరులను గురించి విమర్శించుటకు నీకు అవ కాశము వుండదు. ఇచ్చకములు చెప్పుట, కొండెములు చెప్పుట, నిందలువేయుట మొదలగు పనులలో ఎంతో కాలము వ్యర్థమగుచున్నది కాలము ఎంతో పవిత్రమైనది. మన ప్రాణములను యముడెప్పుడు తీసికొని పోవునో మనకు తెలి యదు. ప్రతిక్షణమూ దైవధ్యానమునకై వినియోగించ వలెను. ప్రపంచమును తన యిష్టము వచ్చిన రీతిని పోనిమ్ము. నీవ్యవహారమును నీవు చూచుకొనుము. నీ మానసిక యంత్రా గారమును శుభ్రపరచుకొనుము. ఇతరుల వ్యవహారములలో జోక్యము కలిగించుకొనని మానవుడీ ప్రపంచమున అందరి కంటె శాంతముగల వాడై యుండును.

9. ఆత్మ - సమర్థనము (Self - Justification)

సాధకునకు అతి ప్రమాదమును కలిగించు దురలవాటులలో యిది యొకటి. ఇదికూడ చాల పురాతనమైన అలవాటే. ఆత్మస్తుతి, ఆత్మవిశ్వాసము, హఠము (Obstinacy) నిజమును దాచిపెట్టుట, కపటముగా మాట్లాడుట మొదలగు నవన్నియు ఆత్మసమర్థనమునకు సహాయకారులు. ఆత్మసమర్థనమును అలవరచుకొనిన వ్యక్తి. తన దోషముల నెన్నడును అంగీకరించడు. గాన ఆధ్యాత్మికోన్నతి నెన్నడును పొందజాలడు. ఆతడెల్లప్పుడు ఏదైనన్ని విధముల తనను సమర్థించుకొనుటకే శక్తికొలది ప్రయత్నించును. తన తప్పులను సమర్థించుకొనుటకై ఆతడు అబద్ధములెన్ని చెప్పుటకైనను వెనుకాడడు. ఒక అబద్ధమును కప్పిపుచ్చుటకై మరియొక అబద్ధమునుచెప్పును. సాధకు డెల్లప్పుడు తన తప్పులు, దోషములు బలహీనతలు మొదలగు వానిని ఎప్పటికప్పుడు అంగీకరించుటకు సిద్ధముగ నుండవలెను. అటుల చేసినప్పుడే అతడు త్వరలోవృద్ధిలోనికి రాగలడు.

10. ప్రోత్సాహములు (Impulses)

ప్రోత్సాహములు ధ్యానమునకు విఘ్నమును కలిగించును. ఆంతరిక మనస్సుకు సంబంధించిన దోషపూరిత ప్రోత్సాహముల నన్నింటినీ బుద్ధి మరియు ఇచ్ఛాశక్తితో వశపరుచుకొనవలెను.

సంభోగేచ్ఛ మరియు తీవ్రవాంఛలు రెండూనూ ధ్యానమునకు విఘ్నకారులు అవి రెండూ గొరిల్లా యుద్ధము నొనర్చును. అవి సాధకులను మాటిమాటికి ఎదుర్కొనును. అవి తరచు తలయెత్తుచుండును. వీటిని ప్రయత్నపూర్వకముగ విచారణ, వివేకము మరియు 'శివోహం' భావనలతో మొదలంట పెరికివేయవలెను.

11. అపరిశుద్ధము, మరియు, అహితకరము అగు ఆహారము

"ఆహారశుద్ధౌ సత్త్వశుద్ధిః
సత్త్వశుద్ధౌ ధ్రువస్మృతిః
స్మృతిలబ్ధే సర్వగ్రంథీనాం విప్రమోక్షః"
ఛాందోగ్యోపనిషత్తు 7-26-2

"పరిశుద్ధమైన ఆహారమున సత్త్వశుద్ధి గలదు, సత్త్వశుద్ధియందు దృఢమైన జ్ఞాపకశక్తిగలదు. దృఢమైన జ్ఞాపకశక్తియందు హృదయగ్రంథు లన్నింటినుండి విమోచనము గలదు"

ఆహారమునందలి అతి సూక్ష్మాంశముచే మనస్సు నిర్మితమగుచున్నది. ఆహారము అపరిశుద్ధముగా నున్నచో మనస్సుకూడ అపరిశుద్ధముగ నుండును. ఋషులు మరియు మన సత్త్వ శాస్త్రవేత్తలూ దీనిని అంగీకరించుచున్నారు. మానసిక పురోభివృద్ధిలో ఆహారమునకు అతి ప్రధాన స్థానమున్నది. దీనికి మనస్సుపై ప్రత్యేకాధిపత్యము గలదు. మాంసము, చేపలు, కోడిగుడ్లు, నిలువయున్న అహితకర

మగు ఆహారము, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి మొదలగు పదార్థములనన్నిటిని ఆధ్యాత్మిక సాధకులు పూర్తిగా త్యజించవలెను. ఇవన్నియు కామమును మరియు క్రోధములను ఉద్రేకింప జేయును. ఆహారము తేలికయైనది, పుష్టికరమైనది, నిరాడంబరమైనది, తేలికగ జీర్ణమగునట్టిది మరియు హితకరమూ ఆరోగ్యకరమూ యైనదై యుండవలెను. మద్యము, మాదక వస్తువులను పూర్తిగా మానివేయవలెను. మిరపకాయలు, వేపుడువస్తువులు మసాళావస్తువులు, ఘాటైనమరియు అత్యుష్ణముగానున్న వస్తువులు, పులుపువస్తువులు, మిఠాయిలు మొదలగు వానిని త్యజించవలెను. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఆహారమును గురించి చెప్పుచూ (గీత 17-8, 9, 10, శ్లో) "ఆయువు, ఆరోగ్యము, సత్వము, బలము, సౌఖ్యము, ప్రీతి, అభివృద్ధుల నిచ్చి, స్థిరము, హృద్యము, రసవంతము స్నిగ్ధముగా నుండు ఆహారము సాత్విక స్వభావముగల వానికి ప్రియమగుననియు; కారము, ఉప్పు, పులుపు, అతివేడి. ఘాటు, చమురులేనిది, అతి దప్పికను కలిగించునది, దుఃఖము శోకము, రోగములను కలిగించు వస్తువులను రాజసులు భుజింతురనియు; నిలువయున్న, యెండిపోయిన, పాసిన వాసన గొట్టుచున్న, వండిన తరువాత ఒకరాత్రి నిలువయున్న, ఎంగిలి వస్తువులూ తమోగుణముగలవారు భుజింతురనియు" చెప్పియున్నాడు. సాధకులు మిక్కుటముగ భుజించరాదు. నూటికి తొంబదిపాళ్ళు వ్యాధులు మితిమీరి మెక్కుటవల్లనే సంభవించును. బాల్యమునుండియు కావలసిన దానికంటె

ఎక్కువగా భుజించుచుండు అలవాటును పరిత్యజించి అల వరచుకొని యున్నారు. హిందూమాతలు తమ బిడ్డల పొట్ట లను మితిమీరిన ఆహారముతో నింపుచుందురు. బిడ్డలపట్ల శ్రద్ధచూపుట మరియు ప్రేమ చూపుటకు మార్గ మిది కాదు. మితిమీరి మెక్కుటవల్ల నిద్రమత్తు మరియు నిద్రలు వెంటనే వచ్చును. నీకు ఆకలి లేకున్నచో, ఏ ఆహారమునూ గైకొన కుము. సాధకులురాత్రులందు తేలికయైనభోజనముచేయవలెను. ఒకటి రెండు అరటిపళ్ళు మరియు ఒక అర్థశేరు పాలు సరిపోవును. స్వప్నస్ఖలనములు జరుగుటకు మితిమీరి మెక్కుటయే ప్రధానకారణము. సన్యాసులు మరియు సాధకు లైనవారు న్యాయవంతముగు ఆర్జనద్వారా జీవించు గృహ స్థులనుండియే భిక్షను గైకొనవలెను.

12. నియమరహిత మగు సాధన

(Irregularity in Sadhana)

ఆత్మసాక్షాత్కార మార్గమున సంభవించెడి ప్రధాన విఘ్నములలో యిదియొకటి. మానవుడు ఆహారమును గైకొనుటలో నియమమును తప్పకుండా వుండు విధముగా, సాధన విషయములో కూడా తప్పనిసరిగా నియమమును పాటించవలెను. సరిగా 3-30 లేదా 4-0 గం (ఉదయము) లకు నిద్రలేచి, జపము మరియు ధ్యానములను చేయవలెను. ఉదయము మరియు రాత్రులందు ఒక నిర్ణీత సమయమున (Fixed Hours) సాధనను చేయుచుండు నెడల, ఆ సమయ మున ఎక్కువ శ్రమలేకుండానే ధ్యానస్థితిని పొందవచ్చును.

శీతాకాలమున నాలుగుపర్యాయములు ధ్యానముచేయవచ్చును. ఒకే ఆసనము, ఒకేగది, ఒకే మనోభావము, సరిగా ఆసనముపై ముననే ధ్యానము చేయుట - ఇవన్నియూ ఆవశ్యకములు, ప్రతిఒక్కరూ తమకు అనుకూలమగు విధమున దినచర్యను ఏర్పరుచుకుని, తప్పనిసరిగ ఆ దినచర్యను పాటించవలెను. మనస్సుకు లోబడినచో, నీ కార్యక్రమమంతయు తారుమారగును ప్రతి ఒక్కరూ క్రమము తప్పకుండా ధ్యానము చేయవలెను. మొక్కవోని శక్తి, అసాధారణమైన ఓర్పు, అభేధ్యమగు ఇచ్ఛాశక్తి మరియు దృఢనిశ్చయములను గలవాడై వెనుకంజ వేయకుండా ఆధ్యాత్మిక సాధనల నొనర్చవలెను అటుల చేసినప్పుడే వాస్తవముగ విజయము లభించును. భోజనము కూడ నిర్ణీతమగు వేళలందే చేయవలెను. ఒక నిర్ణీత సమయమునకు నిద్రించుట మరియు నిర్ణీత సమయమునకు నిద్రలేచుట ఆవశ్యకము. సూర్యుడు ప్రతిరోజు వేళ తప్పకుండా ఉదయించుట మరియు అస్తమించుటల నొనర్చుచున్నాడు గదా !

13 ఈడ్పులు (Jerks)

సాధనను మొదలిడిన తొలిరోజులలో చేతులు, పాదములు, మొండెము మరియు శరీరము నందంతటను ఈడ్పులు సంభవించవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడీ ఈడ్పులు అతిభయంకరముగ నుండును. వీటిని చూచి భయపడకుము. వీటివల్ల నీకేవిధమగు హానియూ లేదు. ప్రాణశక్తి మరియు ధమనులందు నూతనోత్తేజము ఆకస్మికముగా కలుగుటవల్ల

స్నాయువు లందొక విధమగు సంకోచము ఆకస్మికముగా సంభవించును. అందువల్ల యీ ఈడ్పులు కలుగును. నీవు చేసెడి సాధనవల్ల నాడులు శుద్ధియగుటచే తద్వారా నీయందు నూతన ధమనిప్రవాహము లేర్పడినవని తెలిసికొనుము. ఈ ఈడ్పులు కొద్దికాలమైన పిమ్మట తమంతతామే తొలగిపోవును. ధ్యానసమయమున ఒక్కొక్కప్పుడు శరీరము కంపించుచుండును. ధ్యానముద్వారా ప్రాణశక్తి మొండెము మొదలగు వానినుండి మెదడులోనికి కొంపోబడుచుండుటవల్ల యీ విధమగు కంపము కలుగును. దీనికి భయపడి సాధనను మానివేయకుము. ఈ స్థితుల నన్నిటిని నీవు దాటవలెను ఇట్టి అనుభవములు నీవు అభివృద్ధి పొందుచున్నావని తెలియజేయును. పట్టుదలతో సాధన చేయుము సంతోషముతో నుండుము. నీలోగల అంతర్యామినుండి, సాక్షినుండి, కూటస్థ ప్రత్యగాత్మనుండి నీకు సహాయము లభించును. ఇవన్నియు నూతనానుభవములు. ధ్యానసమయమున కొందరు ఈశ్వర ప్రేరణనుపొంది చక్కని పద్యములను చెప్పెదరు. నీకట్టి కావ్య ప్రేరణ వచ్చినప్పుడు వాటిని గ్రంథస్థమొనర్పుము.

14 బ్రహ్మచర్యము కొరవడుట

బ్రహ్మచర్యము నభ్యసించని వారికి ఆధ్యాత్మికోన్నతి లభించనేరదు. వీర్యము మహత్తరమగుశక్తి. పవిత్రమగు సంకల్పములు, జపము మరియు ధ్యానముల ద్వారా ఆవీర్యశక్తిని ఓజశ్శక్తిగా మార్చవలెను. ఈశ్వరసాక్షాత్కారమును పొందవలెననెడి గాఢవాంఛగలవారు అస్ఖలితబ్రహ్మ

చర్యమును తప్పక పాటించవలెను. గృహస్థులు బలహీనత వల్ల యీ వ్రతమును తప్పి, ఆధ్యాత్మిక మార్గమున ఎక్కువ అభివృద్ధిని పొందజాలకున్నారు. వారు ఆధ్యాత్మిక నిచ్చెనపై రెండు మెట్లుఎక్కి బ్రహ్మచర్యము కొరవడుచే వెంటనే పతితులగుచుందురు. ఇది చాల విచారకరము. దంపతులు విడివిడిగా శయనించవలెను. గాంభీర్యము గలిగి యుండవలెను. వారు ఆ పరిస్థితులందలి ఆవశ్యకతను సరిగా అర్థము చేసికొనవలెను. వ్రతమును అవలంబించుట ఒకపవిత్రమగు కార్యము. ఎట్టి పరిస్థితులందైనను దానిని పాటించవలెను. ఈవిషయమున వాస్తవమగు దోషి. పురుషుడే. అతడు నియమములను మరియు చట్టములను ధిక్కరించును. శాస్త్రగ్రంథములలో పురుషులకంటే స్త్రీలు ఎనిమిదిరెట్లు అధికమగు కామము గలవారని చెప్పియున్నప్పటికిని, పురుషులకంటె స్త్రీలకే ఎక్కువ ఆత్మసంయమముగలదు.

వీర్యనష్టమువల్ల కలిగెడి చెడుగులు, బ్రహ్మచర్యము వల్ల లభించెడి ఫలములను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుము. వీర్యమును వ్యర్థముచేసినందువల్ల నరముల బలహీనత, అలసట మరియు అకాలమరణములు తటస్థించును. సంభోగమువల్ల మనస్సు, శరీరములకు మరియు ఇంద్రియములకు గల సత్తువ తగ్గిపోవును. మరియు జ్ఞాపకశక్తి మేదస్సు మరియు బుద్ధులను నాశమొనర్చును. ఈ శరీరము ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందుటకై ఉద్దేశింపబడియున్నది. దానిని ఉన్నతమగు ఆధ్యాత్మిక కార్యములకై వినియోగించవలెను. మానస

జన్మ దుర్లభము. శాశ్వతమగు కీర్తి మరియు ఆనందములను పొందియున్న బ్రహ్మచారులగు మహాత్ములను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుము. నీవుకూడ నీవీర్యశక్తిని కూడబెట్టి, దైవధ్యానమునకై వినియోగించినచో వారివలె గొప్పవాడవు కావచ్చును. నీవు పారాడెడి శిశువువుకావు. నీ పై నీవు ఆధారపడియుండగల స్థితికి వచ్చితివి. నీవు మానవుడవు. వాస్తవమగు మానవునివలె ప్రవర్తించుము. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును దృఢముగ పాటించుము. నీభార్యను కూడ బ్రహ్మచర్యముయొక్క మహిమను తెలసికొనగలుగు నటుల చేయుము ప్రతిదినము చదువు కొనుటకై ఆమెకు మత గ్రంథముల నిమ్ము. ఏకాదశినాడు ఉపవశించు నటులను ప్రతిదినము ఆమెకు యిష్టకరమైన మంత్రమును 21,600 మారులుజపము చేయనటులును ఆమెతో చెప్పుము. భగవన్నామమును మరియు జపమును శరణు జొచ్చుము. నీకు కలిగెడి విఘ్నము లన్నియూ తొలగిపోవును. నీ వీ పవిత్ర వ్రతమును పాటించగలుగుదువు.

సెయింట్ పాల్ "పురుషుడు స్త్రీని స్పృశించకుండుట మంచిది" అనిన్నీ, బుద్ధభగవానుడు "బుద్ధిమంతుడైనవాడు వివాహమును మండుచున్న బొగ్గుల గుండమువలె తలచి మాని వేయవలెన"నీ చెప్పియున్నారు.

ఓజస్సు

మెదడునందు కూడ బెట్టబడి యుండెడి అధ్యాత్మిక శక్తిని "ఓజస్సు" అందురు. దైవీ సంకల్పములు, ధ్యానము,

జపము పూజ మరియు ప్రాణాయామముల వల్ల, వీర్యశక్తిని ఓజశ్శక్తిగా మార్చి మెదడునందు కూడ బెట్టవచ్చును. ఈ శక్తిని దైవధ్యానము మరియు ఆధ్యాత్మిక కార్యములకై వినియోగించవగును.

క్రోధము మరియు స్వాయుశక్తిని గూడా ఓజశ్శక్తిగా మార్చవచ్చును. ఓజశ్శక్తిని అధికముగా తన మెదడునందు కూడ బెట్టుకొనియున్న మానవుడు అపారమగు మానసిక కార్యముల నొనర్చగలుగును అతడు మిక్కుటమగు బుద్ధిశాలిగా నుండును, ఆతని ముఖమునందొక ఆకర్షణ శక్త్యావరణయు, కనులయందు తేజస్సునూ వుండును. కొద్దిసేపు మాట్లాడినంత మాత్రముననే ఆతడు లోకులను వశపరచుకొనగలడు. ఆతడు కొద్దిసేపు ఉపన్యసించినంత మాత్రముననే శ్రోతలహృదయములందు అద్భుతమగు సంస్కారము (Impressions) లేర్పడును. అతని ఉపన్యాసము శ్రోతలను పులకితులుగా నొనర్చును. ఆతని వ్యక్తిత్వము చూచువారిని ముగ్ధుల నొనర్చునట్టిదిగనుండును. అఖండబ్రహ్మచారియగు శ్రీ శంకరుడు యీ ఓజశ్శక్తివల్ల ఎన్నో వింతల నొనర్చెను. ఆతడు తన ఓజశ్శక్తియొక్క ప్రభావముచే దిగ్విజయ మొనర్చెను. భారతదేశమందలి వివిధప్రాంతములందలి గొప్ప గొప్ప పండితులతో వాదించి వారిని ఓడించెను. యోగియైన వాడెల్లప్పుడు అఖండ బ్రహ్మచర్యము ద్వారా యీ ఆధ్యాత్మిక శక్తిని కూడబెట్టుకొనుటకై ప్రయత్నించు చుండును.

15 యమ - నియమములు పాటించకుండుట

ధ్యానము చేయజాలనందువల్ల నీకు సమాధి లభించకున్నది. నీమనస్సును ఏకాగ్రముగ నొనర్పజాలనందువల్ల, నీకు ధ్యానము సిద్ధించుటలేదు. ప్రత్యాహారమును అభ్యసించజాలనందువల్ల నీకు ధారణ సిద్ధించుటలేదు. ఆసనములు మరియు ప్రాణాయామములను అభ్యసించి ఆసన - ప్రాణములపై విజయమును సంపాదించనందువల్లను, మరియు యోగమునకు పునాదులగు యమ - నియమములను అలవరచుకొననందువల్లనూ నీకు ప్రత్యాహారము సిద్ధించలేదని నీవు తెలిసికొనుము.

16 వదరుబోతుతనము (Lingual Diarrhoea)

ఆధ్యాత్మికశక్తిని తగ్గించెడి దురలవాటులలో మితిమీరి మాట్లాడుట ఒకటి. వాచాళురైనవారివద్ద ప్రశాంత పురుషులు ఒక్కక్షణ కాలముకూడ కూర్చొనలేరు. ఈ వదరుబోతు తనముగలవారు సెకండుకు అయిదువందల మాటలు మాట్లాడుదురు వారికి విశ్రాంతియనునది సంశయము. ఇట్టివారిని ఒక్కరోజుపాటు ఏకాంతమగు గదిలో బంధించి యుంతుమేని, వారు మరణావసన్నులగుదురు. మితిమీరి మాట్లాడుటవల్ల మిక్కుటమగుశక్తి వ్యర్థమైపోవును. ఈవిధమగు అతివాగుడువల్ల వ్యర్థమయ్యెడి శక్తిని కూడబెట్టి దైవ ధ్యానమునకై వినియోగించవలెను. వాగింద్రియము మనస్సును బహిర్ముఖ మొనర్చును. వదరుబోతు ఒక్కక్షణ

కాలమేని శాంతముగ నుండజాలడు. సాధకుడైనవాడు బహుమితముగా మాట్లాడవలెను. ఆ మాట్లాడు విషయము కూడ ఆధ్యాత్మికమైనదై యుండవలెను. ప్రతిరోజు రెండు గంటల కాలమునన్నా, ప్రత్యేకించి భోజనసమయమందున్నా మౌనమును అభ్యసించుము. ఆదివారములందు 24 గంటల కాలము మౌనమును అభ్యసించుము. మౌనసమయమున జపధ్యానముల నొనర్చుము. ధ్యానసమయమున అవలంబించెడి మౌనమును మౌనవ్రతముగా పరిగణించరాదు. అట్టి స్థితిలో నిద్రించెడి కాలమునుకూడ మౌనముగా పరిగణించవచ్చునుగదా! గృహస్థులైనవారు "మాట్లాడుటకు మంచి అవకాశము లభించినప్పుడున్నా, దర్శకులు (Visitors) మిమ్ము కలసికొనుటకు వచ్చినప్పుడున్నా, మౌనమును పాటించవలెను. మాట్లాడవలెననెడి ప్రవృత్తిని జయించవలెను. స్త్రీలు మిక్కుటముగ మాట్లాడుచుందురు. ఉబుసుపోక కబుర్లు, వ్యర్థసంభాషణలవల్ల స్త్రీలు తమగృహములందెన్నో చిక్కులను తెచ్చిపెట్టుచుందురు. కావున వారు తప్పకుండా మౌనవ్రతమును పాటించవలెను. చాల పరిమితముగ మాట్లాడవలెను. వదరుబోతుతనము రజోగుణ లక్షణము. మౌనమును పాటించినందువల్ల అపారమగు శాంతి లభించును. క్రమక్రమముగ అలవరచుకొనుచూ, మౌనవ్రత పరిమితిని మూడు మాసముల వరకు పొడిగించుము.

17 గురువుయొక్క ఆవశ్యకత

"ఈ సత్యములు భగవంతునిపై పరమభక్తి గలిగి, భగవంతునిపైగల భక్తితో సమానమైన భక్తిని తన ఆధ్యాత్మిక గురువుపై కలిగి యున్నట్టి ఉన్నతాత్ముడైన వానికి చెప్పినప్పుడే, యివి మహత్త్వము గలవిగానగును. అట్టి పరిస్థితియందు మాత్రమే వాటికి వాస్తవముగా మహత్త్వము లభించును"

శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు 6-23 శ్లో.

ఆధ్యాత్మిక మార్గము అతిక్లిష్టమైనది. అంతేగాక అంధకారముచే చుట్టివేయబడియున్నది. కావున, ఆమార్గమున యిదివరకు నడచిన గురువుయొక్క దర్శకత్వము ఎంతో ఆవశ్యకము. ఆతడు నీకు జ్ఞానమును ప్రసాదించి, నీ మార్గమునగల విఘ్నములను తొలగించును. ఆత్మజ్ఞానము పరంపరా ప్రాప్తమై, గురువునుండి శిష్యునకు సంక్రమించు నదైయున్నది! మత్స్యేంద్రనాధుడు నివృత్తి నాధునకు బ్రహ్మవిద్యను బోధించెను. నివృత్తినాధుడు జ్ఞానదేవునకు బోధించెను. ఈ విధముగా గురుశిష్య పరంపరగా యీవిద్య లభించినది. గౌడపాదుడు గోవిందపాదునకు కైవల్యరహస్యములను బోధించెను, గోవిందపాదుడు శంకరాచార్యునకు, శంకరాచార్యుడు సురేశ్వరాచార్యులకు యీ విధముగా పరంపరగా యీ విద్య బోధింపబడెను.

ఆధ్యాత్మిక మార్గము యితర మార్గములకు పూర్తిగా భిన్నమైనట్టిది. ఇది యం. ఏ. పరీక్షకు వ్యాసము (Thesis)

వ్రాయుట వంటికాదు. అడుగడుగునా గురువుయొక్క ఆవశ్యకతగలదు. యువకులగు సాధకు లీ రోజులలో ఆత్మనిశ్చయము, ఆత్మవిశ్వాసము, హఠము గలవారై యున్నారు. గురువు చెప్పిన ఆజ్ఞలను వారు తిరస్కరింతురు. గురువు కావలెననెడి వాంఛయే వారికి వుండదు. ప్రప్రథమమునుండి స్వతంత్రులముగా వుండవలెనని వారు ఆశించుచుందురు. గురువు విషయము నందుకూడ వారు, "నేతి, నేతి" సిద్ధాంతము మరియు భాగత్యాగ లక్షణమునూ విరుద్ధ విధమున పెడత్రోవ పట్టిన బుద్ధితో అన్వయించి, యీ విధముగా చెప్పుచుందురు- "సర్వంఖల్విదంబ్రహ్మ-న గురుర్నశిష్యః-చిదానంద రూప శివోహం శివోహం" సత్యము లేదా ఆధ్యాత్మికత్వమును గురించి 'ఓనమః'లు కూడా తమకు రాకపూర్వమే, తాము "తురీయావస్థ'ను పొందితిమని వారు తలంచుచుందురు. ఇది అసురసిద్ధాంతము. వారు 'తమ యిష్టానుసారముగా నడుచుకొనుటను స్వాతంత్ర్యముగా భావించుచుందురు. ఇది ఘోరప్రమాదకరమగు తప్పిదము. ఈ కారణమువల్లనే వారు వృద్ధిలోనికి రాకున్నారు. వారికి సాధనయొక్క ఉత్కృష్టత మరియు ఈశ్వరునియందు నమ్మకయుండదు. వారు తమ యిష్టము వచ్చిన రీతిని స్వేచ్ఛగా, కాశ్మీరమునుండి గంగోత్రికి, గంగోత్రినుండి రామేశ్వరము వరకునూ, జీవన్ముక్తులవలె నటించుచూ, విచారసాగరము నుండి కొన్ని శ్లోకములు, పంచదశినుండి కొన్ని శ్లోకములు

చదివి లోకులకు తమ యిష్టానుసారము అనర్థవిషయములు చెప్పుచూ, తిరుగుచుండురు.

గురువుయొక్క మార్గదర్శకత్వమున పండ్రెండు సంవత్సరముల కాలము వరకు వుండి, గురువుయొక్క ఆజ్ఞలను సంపూర్ణముగా పాటించుచూ, గురువును పరబ్రహ్మముగా తలంచి విశ్వసనీయముగా సేవించుచూ వుండెడి సాధకుడు ఆధ్యాత్మిక మార్గమున పురోభివృద్ధి గాంచితీరును. ఆధ్యాత్మికోన్నతికి యింతకు మించిన మార్గము మరేదియూ లేదు. ఈ ప్రపంచము వున్నంతవరకు ఆధ్యాత్మిక గురువులు మరియు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములూ వుండును. కలియుగములో సత్యయుగముకంటె తక్కువ సంఖ్యలో జీవన్ముక్తులు వుందురు. నీకు ఆదర్శవంతుడగు గురువు లభించని యెడల, కొంతకాలముగ ఆధ్యాత్మిక మార్గమునందుండి, నిష్కపటుడు, విశ్వసనీయుడు, స్వార్థరహితుడునై యుండి, గర్వము అహంకారములు లేనట్టి సత్ప్రవర్తకుడైన శాస్త్రజ్ఞానముగల అనుభవనీయుడగు ఆధ్యాత్మిక సాధకుని నీవు గురువుగా స్వీకరించవచ్చును. అతనితో కొంతకాలము వసింపుము. అతనిని జాగ్రత్తగా అర్థము చేసికొనుము. నీకు తృప్తిగా నున్నచో అతనిని నీ ఆధ్యాత్మిక గురువుగా స్వీకరించి, అతడు చెప్పిన ప్రకారము నడచుకొనుము. అతనిని నీ గురువుగా స్వీకరించిన పిమ్మట, అతని నెన్నడును సంశయింపకుము. మరియు అతనియందు దోషములను వెదుకబోకుము. అతి తరచుగా గురువును మార్చకుము. దీనిచే

నీవు వ్యాకులపడుదువు. వివిధ పరస్పర విరుద్ధములగు భావములను పొందుదువు. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విధమగు సాధన గలదు. నీవు చేసెడి సాధనలో తరుచుగా మార్పులు చేయుచున్నచో నీ యందే విధమగు అభివృద్ధియూ నుండదు. ఒకే గురువును నమ్మియుండుము. ఆతని బోధనలను పాటించుము. ఒకే విధానమును అంటిపెట్టుకొని యుండుము. ఇట్టుల వున్నచో నీవు త్వరగా అభివృద్ధి పొందెదవు. గురువు పట్ల అనన్యభక్తి, ఆదర్శము, ఒకేవిధమగు సాధన మరియు హృదయపూర్వకమగు అనుసరణలు – ఈశ్వర సాక్షాత్కారమును పొందుటకు అత్యావశ్యకములు.

కపట – గురువులకు దూరముగ నుండుము. ఈ రోజులలో దొంగ – గురువులు ఎచ్చట చూచిన అచ్చటనే గలరు. లోకులను తమవైపుకు ఆకర్షించు కొనుటకై వారు కొన్ని గారడీ వింతలను చేయుచుందురు. గర్వపోతులు, ధనార్జన మరియు శిష్యసంపాదనార్థమై దేశమునుతిరుగువారు, ప్రాపంచిక విషయములను గురించి సంభాషించువారు, అసత్యమును పలుకువారు, తమను గురించి గొప్పగా చెప్పుకొనువారు, వాచాళురు, విలాస పురుషులూ నగువారు మోసగాండ్రగు గురువులని తెలిసికొనుము. అట్టివారి మధురభాషణములు మరియు ఉపన్యాసములకు లోబడబోకుము.

ఈ సందర్భములో సద్గురువును అన్వేషించుటకై బహులు దేరిన ఒక వ్యక్తి యొక్క కథ నిచ్చట వివరింతును.

ఆతను ఎంతో శ్రమపడి ఒక సద్గురువును కనుగొనెను. అంతట ఆవ్యక్తి గురువును "ఓ మాననీయా! నాకు ఉపదేశము చేయవలెను" అని ప్రార్థించెను. అంతట గురువు "నీకేవిధమగు ఉపదేశము కావలెను" అని అడిగెను. అంతట ఆవ్యక్తి "ఓగురువర్యా! శిష్యుడు గొప్పవాడో, గురువు గొప్పవాడో చెప్పుడు" అనెను. దానిపై ఆ గురువు "శిష్యునికంటె గురువే గొప్పవాడు" అనెను అందుమీదట "ఆవ్యక్తి గురువర్యా, అటులైనచో నన్ను గురువుగానే చేయుము, నాకదియే యిష్టకరము" అనెను. ఈవిధమగు శిష్యులు యీ రోజులలో అమితముగ గలరు.

18, మితిమీరి మెక్కుట మొదలగునవి

మితిమీరి మెక్కుట. అలసటను కలిగించు పనులు, మితిమీరి పనిచేయుట, అతిగా మాట్లాడుట, రాత్రిలందు బరువైన 'ఆహారము గైకొనుట, ప్రజలతో అతిగా కలసి మెలసి యుండుట - ఇవన్నియూ యోగమార్గమున విఘ్నకారులు. మందాగ్ని, పులిత్రేన్పులు, దగ్గులు, గ్రహణి, లేదా ఇదితర వ్యాధులచే బాధపడుచున్నప్పుడునూ, మరియు అమితముగా అలసి యున్నప్పుడునూ యోగసాధన చేయరాదు.

19. స్వాస్థ్యరాహిత్యము

సాధన చెయ్యనిదే ఈశ్వర సాక్షాత్కారము కానేరదు. మంచి ఆరోగ్యము లేనియెడల ఆధ్యాత్మిక సాధనలు

చేయుటకు వీలుపడదు. సుస్థిరంగా వుండెడి బక్క-చిక్కి-యున్న శరీరము ఆధ్యాత్మిక సాధన లోనయ్యుటకు వెనుదీయును. కావున సాధకు డెల్లప్పుడును వ్యాయామము, ఆసనములు, ప్రాణాయామము, మితాహారము, నడక, ఆరుబయట పరుగెత్తుట, నియమపూర్వకముగ పని చేయుట, ఆహార నిద్రాదులు మొదలగువానిలో నియమపాలనము మొదలగువాని ద్వారా శక్తివంచన లేకుండా ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకై ప్రయత్నించుచుండవలెను. వీలైనంతవరకు మందులు పుచ్చుకొనుటను మానవలెను. పరిశుద్ధమైన గాలి, హితాహారము, చన్నీటి స్నానము ఆహార మార్పులద్వారా ప్రకృతి చికిత్సద్వారా ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకై ప్రయత్నించు చుండవలెను. జీవితమున ఏవిధమగు ఒడుదుడుకులు వచ్చినప్పటికినీ మనస్సును ఉల్లాసముగా నుంచుకొనుచుండవలెను. ఉల్లాసము మనస్సుకు బలమును కలిగించెడి శక్తివంతమైన టానిక్కు. శరీరమునకును మనస్సునకును చాల దగ్గర సంబంధము గలదు. మనస్సు ఉల్లాసముగా నున్నచో శరీరము కూడా ఆరోగ్యముగా నుండును ఈ కారణము వల్లనే, యీ రోజులలో రోజును మూడు పర్యాయములు నవ్వవలెనని తమ చికిత్సా విధానములో చెప్పి చెప్పుచున్నారు.

మూర్ఖులగు సాధకులు కొందరు తీవ్ర రుగ్మతకు లోనైనప్పుడు మందు పుచ్చుకొనుటకు అంగీకరించరు. అంతేగాక "ఇది ప్రారబ్ధమువల్ల వచ్చినది. ప్రారబ్ధమునకు విరుద్ధ

ముగా పరివర్తింపరాదు మందు పుచ్చుకొనుట భగవదిచ్ఛకు విరుద్ధమైన పని. శరీరము మిథ్య. అది అనాత్మ మందు పుచ్చుకొనుటవల్ల దేహ - ధ్యాస పెంపొందును" అని వారు చెప్పుచుందురు. ఇది చాల తప్పు మందు పుచ్చుకొనుము పురుషార్థ మొనర్చుము ఫలమును ప్రారబ్ధమునకు విడిచిపుచ్చుము. ఇటుల చేయుటయే నిజమగు జ్ఞానము. ఈ మూర్ఖులు శరీరమును అనవసరముగ బాధించి, రోగమును పెంపొందింప జేసికొని తమ ఆరోగ్యమును పాడుచేసికొనుచుందురు. ఈ శరీరమనెడి పరికరమును వేదాంతమును గురించిన మిడిమిడి జ్ఞానమువల్ల నాశ మొనర్చుకొనుచుందురు. "శరీరముపట్ల అనురాగము కలిగి యుండకుము. కాని, దానిని పరిశుద్ధముగను, దృఢముగను మరియు ఆరోగ్యముగనూ తీవ్రమగు సాధనల నొనర్చుటకై యుంచుము. అమృతత్వ మనెడి ఆవలిఒడ్డునకు చేరుటకీశరీరము నావ వంటిది. ఇది గమ్యస్థానమునకు నిన్ను గొంపో యెడి గుఱ్ఱము. గుఱ్ఱమును బాగా మేపుము, కాని, నాది, అనెడి భావమును విడిచిపెట్టుము" అని మాత్రమే వేదాంతము చెప్పును. కావున ఓ మిత్రమా, విరేచనముల మందు పుచ్చుకొని, ఆ పిమ్మట కొద్దిరోజులపాటు ఔషధసేవన మొనర్చి రోగనివారణ చేసికొనగానే త్వరగా సాధనను తిరిగి ప్రారంభించుట మంచిదో, లేదా రోగనివారణ విషయమై శ్రద్ధగైకొనక, ఏవిధమగు మందునూ పుచ్చుకొనక, రోగ

మును ముదరబెట్టి నెలల తరబడి బాధపడుచూ, సాధనను నెలల కొలది మానుట మంచిదో - ఆలోచించి చెప్పుము?

భారతదేశమున రసాయనవేత్తలనెడి వారు ఒక తెగ వారు కలరు. వారు సిద్ధ - కల్పములను సేవించుటద్వారా శరీరమును దృఢముగను ఆరోగ్యవంతముగను చేతురు. ఈ శరీరమును మరణములేని దానినిగా చేయుదుమని వారు చెప్పుదురు. అంతేగాక, "ఈ శరీరము ఈశ్వరసాక్షాత్కారము పొందుటకుగాను ఏర్పడిన పరికరము. శరీరము ఆరోగ్యవంతముగానూ దృఢముగానూ లేకున్నచో ఈశ్వరసాక్షాత్కారమును పొందజాలము. మానవుడు యోగమున కొంత వరకు అభివృద్ధిపొంది, పూర్ణత్వమును పొందక పూర్వమే మరణించుచున్నాడు. అటుపిమ్మట, మరల జన్మించి ఆజన్మలో మరికొంతవరకు యోగమున అభివృద్ధి పొంది, మరల మరణించుచున్నాడు. ఈ విధముగా మాటిమాటికి జనన - మరణములను పొందుచున్నందువల్ల ఎంతోకాలము వ్యర్థమై పోవుచున్నది. ఈ శరీరమును దృఢముగను మరియు ఆరోగ్యవంతముగానూ దీర్ఘకాలమువరకు వుంచినచో, యీ జన్మమునందే ఈశ్వరసాక్షాత్కారమగును" అని వారు చెప్పుదురు. అందువల్లనే వారు రసము, బంగారము మొదలగు వస్తువులతో తయారు చేయబడిన సిద్ధ - కల్పములను కొన్నింటిని పుచ్చుకొనవలసినదిగా చెప్పుదురు. ఈ విధమగు బలవర్ధకౌషధములు పుచ్చుకొన్నచో శరీరమున ఏవిధమగు వ్యాధియూ ప్రవేశించజాలదు. పీసు, ప్రథమమున, శరీర

ముగను దృఢముగను మరియు ఆరోగ్యవంతముగను చేసికొనిన పిమ్మట, ఆధ్యాత్మిక సాధనలను ప్రారంభింతురు.

20 నామమాత్ర స్నేహితులు

ఈ నామ-మాత్ర స్నేహితులే (So - called-(friends) నీకు నిజమగు శత్రువులు. ఈ జగత్తున నిస్స్వార్థపరుడగు స్నేహితు నొక్కనైన కనుగొనలేవు. నీకష్టసమయమున నీకు వాస్తవముగ తోడ్పడు స్నేహితుడు, నీహృదయప్రదేశమున వసించుచున్న భగవంతు డొక్కడే. నీవు అపారమగు ధనవంతుడవుగా నున్నప్పుడు నీ నుండి ధనార్జనచేయు తలంపుతో యీ ప్రాపంచిక స్నేహితులు నీవద్దకు వచ్చుచుందురు. నీవు కష్టస్థితిలో నున్నప్పుడు వారెవ్వరును నిన్ను చూడనైన చూడరు. చివరకు నీభార్యా బిడ్డలు కూడ నిన్ను విడచిపెట్టెదరు. ఈ ప్రపంచమంతయూ లోభము, వంచన, కపటము, ఇచ్చకములాడుట, అసత్యము, మోసము మరియు స్వార్థపరత్వములతో నిండియున్నది. కావున జాగరూకుడవై యుండుము. ఉబుసుపోకకబుర్లు చెప్పుటకున్నూ, నీకాలమును వ్యర్థపుచ్చుటకున్నూ స్నేహితులు నీవద్ద జేరుచుందురు. వారికి కాలము యొక్క విలువ తెలియదు. నిన్ను క్రిందికిలాగి, నిన్నుకూడా ప్రాపంచికునిగా నొనర్చవలెనని వారు వాంఛింతురు. "ఏమి చేయుచున్నావోయ్! వీలైనంతఎక్కువగా డబ్బుసంపాదించు. హాయిగా జీవించు. తిను, త్రాగు, కులసాగా కాలము గడుపు. సినిమాలకు పోవుచుము

రము. ఇవ్వాళ ఫలానా హాలులో హాలీవుడ్ సినిమావచ్చింది. దానిలో చక్కని అమెరికన్ డాన్సు వున్నది. రేపు ఏమిజరుగునో ఎవరికి తెలుసు? దేవు డెక్కడను కాన్పించడు! స్వర్గమేది? పునర్జన్మ లేనేలేదు. ముక్తి అంతకంటెను లేదు. ఇదంతా పండితుల కల్పనలు. సుఖపడుము. ఉపవాసము చేయుటెందుకు? ఈ ప్రపంచమునకు ఆవల ఏదియూలేదు. ఈసాధనలు, ధ్యానమూ అన్నిటిని మానివేయుము. ఇవన్నియూ కాలమును వ్యర్థపుచ్చుటే" అని ఆస్నేహితులు చెప్పచుందురు. ఈ విధముగు ప్రపంచిక మిత్రులవల్ల నీకు లభించు సలహాయిదియే. వీరితో సంబంధమును త్రెంచివైచుకొనుము. ఎంత విశ్వసనీయులుగా కాన్పించినప్పటికిని, స్నేహితు లెవరితోను మాట్లాడకుము. వారికి దూరముగానుండుము. ఎల్లప్పుడు ఏకాంతముగ నుండుము. నీ హృదయమున వసించియున్న అమృతస్వరూపుడగు మిత్రునొక్క నినే విశ్వసించుము. ఆటుల వున్నప్పుడే నీవు పరిపూర్ణముగు క్షేమమును పొందుదువు. నీకు కావలసిన వాటి నన్నిటిని ఆతడే యిచ్చును. ఏకాగ్రిమనస్సుతో ఆతని సూచనలను ఆలకించి, ఆవిధముగా నడచుకొనుము.

21 సాంఘిక తత్వం (Social Nature)

సాంఘిక తత్వము కర్మయోగులకు చాలమంచిది. కాని ధ్యానయోగమును అభ్యసించు వారికి యిది చాల వ్యతిరేకము. ఈ తత్త్వము నిన్ను బహిర్ముఖు నొనర్చును.

నీ మనస్సును అవిరామముగ నొనర్చెను. నిన్ను వివిధ విధముల చికాకు పరచెడి మిత్రులను పెక్కుమందిని ఆహ్వానించును.

22 తంద్ర - అలసత్వము-నిద్ర

తంద్రియనగా అర్ధ-నిద్రావస్థ. అలసత్వమనగా బద్ధకము, సోమరితనము. నిద్రి యనగా నిద్రియే. లయ మనగా కూడా "నిద్రియే". ఆలస్యము మరియు తంద్రిలు నిద్రకు ముందువచ్చు స్థితులు. ఆత్మసాక్షాత్కార మార్గమున పోవు నాతనికి యీమూడునూ ప్రమాదకరమగు విఘ్నములు. మాయయొక్క బలవత్తరమగు శక్తియే నిద్ర. దానిని 'నిద్రా శక్తి' యందురు.

'లయము' లేదా 'మానసిక అకర్మణ్యత' 'గాఢనిద్ర' కు సమానమగు స్థితి. ఈస్థితి 'కామము'తో సమానమగు చెడ్డస్థితి. లయావస్థలో మనస్సును మేల్కొలుపుము.

'నేను ధ్యానము చేయుచున్నాను' అని నీవు తలంచుచుందువు. కాని, ఒక్క రెప్పపాటు ఏమరుపాటు సంభవించినంతనే మనస్సు తన పాత మార్గమునుపట్టి, మూలాజ్ఞానమున విశ్రమించుటకై పరుగులెత్తును. అట్టి సమయమున నీవు, నేను నిద్రించుచున్నానా? లేక ధ్యానము చేయుచుంటినా? బహుశా చిన్నకునుకువచ్చి వుండును. కనురెప్పలూ శరీరమూ కొద్దిగా భారముగా నున్నవి" అని సంశయమును పొందుదువు. నిద్ర మహత్తరమైన శక్తిగలది. అది నీకు ప్రబలమగు విఘ్నము. సాధకుడు ఎంతో జాగరూకుడుగాను,

సావధానుడుగాను వున్నప్పటికిని ఆతనిని ఏదో విధముగ నిద్ర ఆవరించును. ఇదియొక బలవత్తరమగు అలవాటు. ఈ ప్రాచీనమైన అలవాటును విడచిపెట్టుటకు అధికసమయము మరియు దృఢమగు ఇచ్ఛాశక్తియూ కావలశియున్నది.

అర్జునునకు గుడాకేశుడు (నిద్రను జయించినవాడు) అని పేరుగలదు. అతనిని శ్రీకృష్ణుడు 'గుడాకేశా!' అని సంబోధించును. లక్ష్మణుడు కూడా నిద్రను జయించెను. ఈ యిద్దరు తప్ప, మరెవ్వరును నిద్రను జయించినటుల మన మింతవరకు వినియుండలేదు. తమ నిద్రాకాలపరిమితిని రెండు లేక మూడు గంటల సమయముకు తగ్గించిన వ్యక్తులు కొందరున్నారు. జ్ఞానులు మరియు యోగులు కూడా రెండు లేక మూడుగంటల సేపు నిద్రింతురు. ఈ నిద్ర మానసికమైనవిషయము. మెదడుఎంతోకొంత సేపు విశ్రాంతిని కోరును. లేనిచో అతడు నిదురమత్తును అలసిపోవుటను అనుభవించును. అట్టిస్థితిలో ఆతడు పనినిగాని ధ్యానముగాని చేయజాలడు. ప్రాపంచిక వ్యక్తియొక్క నిద్రకూ జ్ఞానియొక్క నిద్రకూ భేదము గలదు. జ్ఞానియందు బ్రహ్మాభ్యాసమునకు సంబంధించిన శక్తివంతమగు సంస్కారము లుండును. అది యించుమించు బ్రహ్మనిష్ఠకు సమీపముగ నుండును. ప్రతివ్యక్తియూ తన నిద్రాకాలపరిమితిని తగ్గించుకొనుటలో జాగరూకుడై యుండవలెను.

నిద్రను తగ్గించుకొనుటకు యీ దిగువ విధముగా అభ్యాస మొనర్చుము క్రమ క్రమముగా నిద్రను తగ్గించుము. మొదటి నాల్గుమాసములవరకు రాత్రి 11 గంటలకు నిద్రించి ఉదయం 4 గం. లకు నిద్రలెమ్ము. ఐదుగంటలసేపు మాత్రము నిద్రించుము తరువాతి నాల్గుమాసములందును, రాత్రి 12 గంటలకు నిద్రించి, ఉదయం 4 గం; లకు నిద్ర లేచుచుండుము. నాల్గుగంటలసేపు మాత్రమే నిద్రించుము. ఆ తరువాతి నాల్గు మాసములలోను రాత్రి 12 గంటలకు నిద్రించి, ఉదయం 3 గంటలకు. నిద్రలేచుటను అభ్యసించుము. ఈ విధముగా క్రమ క్రమముగ నిద్రను తగ్గించుము.

నిద్రను తగ్గించినందువల్ల సాధన చేసెకొనుటకు సమయము లభించును. ప్రారంభమున నిద్రాకాలపరిమితిని తగ్గించుట చాల కష్టముగా వుండును. అలవాటు తప్పిపోయిన పిమ్మట, అంతమున నీ కిందువలన ఎంతో హాయి లభించును.

రాత్రులందు వరిఅన్నము మరియు బరువైన ఆహారమును గైకొనకుము. లఘువైన ఆహారమును (పాలు, ఫలములు మొ.) రాత్రులందు పుచ్చుకొనుము. ఇటుల చేసినచో ఉదయము పెందలకడ లేవగలుగుదువు. ధ్యానము చేయునప్పుడు (యిటుల చేసినచో) నీకు నిద్రరాదు. ధ్యానము ప్రారంభించిన ఒక గంట తరువాత తమస్సు ప్రవేశించును, అందువల్ల నిద్ర వచ్చుచుండును.

శీర్ష, సర్వాంగ, భుజంగ, శలభ, ధనురాసనములను అభ్యసించుము. ధ్యానమును ప్రారంభించబోవు నప్పుడు కొద్దిగా ప్రాణాయామము చేయుము ధ్యానసమయమున నిదురబోతువు కారాదు

ధ్యానము చేయునప్పుడు ఒక్కొక్క సమయమున మనస్సు తన పాత మార్గమున ప్రవేశించి ఆకస్మికముగ నిద్రించును. సాధకు లీ సంగతిని గమనించక, వాస్తవముగ నిద్రించుచున్నప్పటికిని, తాము ధ్యానమును చేయుచుంటి మని తలంచుచుందురు. అట్టి సమయములందు ముఖముపై చన్నీటిని చల్లుకొనుము లేచి నిలబడి, అయిదు లేదా పది నిమిషములవరకు సంకీర్తన చేయుము. ఇటుల చేసినచో వెంటనే నిద్ర తొలగిపోవును. నిద్ర వచ్చునెడల దీపమును వెలిగించి యుంచుకొనుము.

ధ్యానము అలవడి, నాల్గుగంటలకు లేచుట బాగా అభ్యాసపడి, రాత్రులందు తేలికయైన ఆహారము తీసి కొనుచూ వున్నచో ధ్యానసమయమున నిన్ను నిద్ర బాధించ నేరదు. నిద్ర వచ్చుచున్నటుల తోచిన వెంటనే మంత్రమును బిగ్గరగా చదువుము. వజ్రాసనములో కూర్చొనుము.

సాధకులు ఉదయము 4 గంటలు 5 గంటల మధ్య ఒక గంటసేపు ధ్యానము చేయుదురు. ఆ తరువాత వారిని

నిద్ర ఆవరించును. అంతట వారు ఉదయము 5 గంటలకు మరల నిద్రింతురు. ఈ విధముగా సాధారణముగ సంభవించు చుండును. 5 గంటలకు 10 లేదా 20 ప్రాణాయామములను చేయుము. 2 నిమిషములపాటు శీర్షాసనము వేయుము. ఆపిమ్మట ధ్యానము చేయుటకు తగిన ఉత్సాహము తిరిగి లభించును. ప్రపంచజ్ఞానము నెల్లప్పుడు ఉపయోగించుము. పాత అల వాటు మాటి మాటికి తలలెత్తుచుండును. ఇచ్ఛాశక్తి, ప్రార్థన, తదితర మార్గములద్వారా యీ పాత అలవాటును త్రుంచివేయుము. శివరాత్రి మరియు కృష్ణాష్టమి రాత్రు లందు జాగరణము చేయుట ఎంతో లాభకరము. క్రైస్త వులు కూడ క్రిష్టమస్ మరియు సంవత్సరాది రాత్రులందు జాగరణ మొనర్తురు

ధ్యానసమయములో నిద్రించు చున్నామో, లేదా ధ్యానము చేయుచున్నామో తెలిసికొనుటకు ఒక ఉపా యము గలదు. ధ్యానము చేయుచున్నప్పుడు శరీరము చుల కనగను, మనస్సు ఉల్లాసగానూ వుండును. నిద్రించుచున్న యెడల, శరీరము బరువుగానూ, మనస్సు మొద్దుబారి కను రెప్పలు బరువుగా నుండును.

23 లౌకిక సుఖములు

సెంట్లు, మెత్తటి పాన్పులు, నవలలు చదువుట, డ్రామాలు, నాటకములు, సినిమాలు, అసభ్యమైన సంగీతము,

వృత్యము, పుష్పములు, స్త్రీ సాంగత్యము, రాజసిక ఆహారము - ఇవన్నియు కామమును ఉద్రేకింపజేసి మనో వ్యాకులతను కలుగజేయును. అతి ఉప్పు, అతి కారము, అతి తీపి విల్ల ఎక్కువ దాహము అగును మరియు ధ్యానమునకు లఘ్నమును కలిగించును. అమితముగ మాట్లాడుట, అమిత నడక, అమితమైన పని, అమితముగ లోకులతో కలసి మెలసి యుండుటలు ధ్యానసమయమున మనస్సును చికాకు పరచును.

24 ఐశ్వర్యము

అర్థము (ఐశ్వర్యము) వాస్తవముగా చూచినచో అనర్థకరమే. ధనమును సంపాదించుట బాధాకరము. ధనమును కాపాడుట యింకనూ బాధాకరము. ధనము తరిగి పోయినచో అదికూడా బాధాకరమే. ధనము పోయినచో, అది భరించరాని బాధను కలిగించును. మహాపాపముల నొనర్చి కూడా ధనార్జన చేసి పెద్ద మొత్తములను కూడ పెట్టలేవు. ధనము అమితమగు మానసిక అశాంతిని కలిగించును. కావున ఐశ్వర్యమును త్యజించుము.

ఉద్యోగమునుండి విరమించుకొన్న ఉద్యోగస్తులు గంగానది ఒడ్డున వసించి, పెక్కు సంవత్సరముల కాలము జపధ్యానము నొనర్తురు. కాని, వారియందు చెప్పుకొనదగిన

అభివృద్ధి కాన్పించదు. ఇందుకుగల కారణము, తమకు లభించెడి ఉపకారవేతనము (Pension) నంతనూ తమ కొరకో లేదా తమ సంతానమునకో వినియోగించుకొను చుందురు. దానము చేయనే చేయరు. వారు ప్రతివిషయము నకు ధనముపైననే ఆధారపడి యుందురు.

వారు తమ ధనమునంతను దానముగ నిచ్చివైచి, భగవంతునిపై ఆధారపడి యుండవలెను. భిక్షపై జీవించ వలెను. ఇటుల చేసినచో, వారియందు చెప్పుకొనదగినంత ఆధ్యాత్మికోన్నతి కాన్పించును.

యోగసాధన

ఏడవ అధ్యాయము

ధ్యానమున కలిగెడి మానసిక విఘ్నములు.

—(o)—

1 క్రోధము

ఇది ఒక నరకద్వారము. ఇది ఆత్మజ్ఞానమును నాశ మొనర్చును. రజోగుణము దీని జన్మస్థానము. ఇది అన్నిటిని నాశమొనర్చును మరియు అన్నింటినీ అపవిత్ర మొనర్చును. శాంతికి ప్రబల శతృవు. ఇది కామముయొక్క ఒకరూపము. పాలను పెరుగుగా మార్చు విధమున, కామము లేదా కోరిక క్రోధరూపమును దాల్చును. మానవుడు తన కోరిక నెరవేరనప్పుడు క్రోధము పొందును. అంతట అతని మనస్సు చీకాకు పొందును. జ్ఞాపకము మరియు వివేకమును కోల్పోవును. నాశమొందును. కోపముతో నున్న మానవుడు తన నోటికి వచ్చినటుల మాట్లాడును, మరియు తనకు తోచిన రీతిని ఏ పనినైనను చేయును. అట్టివాడు హత్యలు చేయును. కటువైన ఒక్క మాటవల్ల దెబ్బలాటలు మరియు కత్తులతో

పొడుచుకొనుటలు సంభవించును. అతడు మతిభ్రష్టుడగును. ఆకొద్దిసేపు అతడు స్మృతి భ్రష్టుడగును. తానేమి చేయుచున్నాడో కూడా తెలిసికొనజాలని స్థితియందుండును. క్రోధమునకు అతడు ఎరయగును. క్రోధముశక్తియొక్క రూపములలోఒకటి. చండీపాద్‌లోయీ దిగువ రీతిని క్రోధము స్తుతించబడినది.

"యాదేవీ సర్వభూతేషు
క్రోధరూపేణ సంస్థితా
నమస్తస్యై నమస్తస్యై
నమస్తస్యై నమోనమః

"-క్రోధరూపమున సర్వభూతములందును వున్నటువంటి దేవికి నేను నమస్కరించుచున్నాను"

ద్వేషము, రోషము, కోపము, సంతాపము – మొదలగు నవన్నియూ ఆయాపరిమితులలో క్రోధముయొక్క వివిధరూపములు. ఒక మానవుడు మరియొక మానవుని సరిదిద్దవలెనను తలంపుతో నిస్వార్ధముగ ఆతనిని సరిదిద్ది అభివృద్ధిలోనికి తెచ్చుటకై కొద్దిగా క్రోధమును చూపునెడల అట్టిక్రోధమును "మతక్రోధము" (Religious anger) అందురు. ఒకానొక పురుషుడు ఒకస్త్రీని బలాత్కరించబోవునప్పుడు ప్రక్కనవున్న వ్యక్తి ఆదోషిపై క్రోధము చెందునెడల, ఆ క్రోధమును 'ధార్మికక్రోధము' (Righteous indignation) అందురు. ఇది చెడ్డపనికాదు. లోభములేదా

స్వార్థభావమువల్ల వచ్చిన క్రోధము చెడ్డది. ఒక్కొక్కప్పుడు మతగురువు తన శిష్యుని సరిదిద్దుటకై కొద్దిగా క్రోధమును ప్రకటించు ననుకొనుము ఇది తప్పుకాదు. ఈ విధముగా చేసి తీరవలెను. కాని, లోపల అతను ప్రశాంతుడై యుండి, బయటకుమాత్రము క్రోధపూరితుడుగా నుండవలెను. అతను తనకు వచ్చిన క్రోధమును దీర్ఘకాలమువరకు అంతఃకరణ మున పాతుకొని వుండనివ్వరాదు. ఆ క్రోధము సముద్రము నందలి అలవలె వెంటనే తొలగిపోవలెను 'బ్రాహ్మణస్య క్షణం కోపం' అనిరిగదా!

క్షుద్ర విషయములపై ఎవరైన తరచుగా సంతాపమును పొందుచుండు నెడల, అతడు మనోదౌర్బల్యము గలవాడని నిష్కర్షగా తెలియజేయును. ఓర్పు, విచారణ, క్షమ, ప్రేమ, జాలి మరియు సేవాభావములను వృద్ధిచేసికొనుట ద్వారా ప్రతివ్యక్తియూ సంతాప (Irritability) స్వభావమును జయించవలెను. క్రోధమును వశపరచుకొనినచో, అది ప్రపంచమును కదలించ జాలిన శక్తిగా మార్పు చెందును. ఉష్ణము (Heat) లేదా ప్రకాశము (Light) విద్యుచ్ఛక్తిగా మారురీతిని, క్రోధము ఓజశ్శక్తిగా మార్పు చెందును. శక్తి (Energy) మరియొక రూపమును పొందును. సాధకుడు క్రోధమును పూర్తిగా జయించినచో, సాధనలో సగభాగము పూర్తియైనట్లే. క్రోధము జయించుట యనగా కామమును జయించుట కూడాను. దుర్గుణములు,దోషములు, దుష్కార్యము లన్నియూ క్రోధమువలననే సంభవించును

క్రోధమును వశపరుచుకొన్నందువల్ల దుర్గుణములన్నియూ తమంతతామే నశించును. క్రోధమును జయించిన వాడు ఏ విధమగు దుష్కార్యమునూ చేయజాలడు. అతడెల్లప్పుడు న్యాయవంతుడుగనే వుండును. త్వరగా క్రోధము చెందెడి వ్యక్తి ఎల్లప్పుడును అన్యాయమునే చేయుచుండును. అతడు తన పరివృత్తులకు మరియు ఉద్రేకములకున్నూ బానిసయగు చుండును. వీర్యశక్తిని మిక్కుటగా వ్యయపరచుకొనుట యీ విధమగు సంతాపము మరియు క్రోధము వచ్చుటకు గల ప్రధానకారణము. క్రోధముయొక్క మూలకారణము అహంకారము. విచారణవల్ల అహంకారమును తొలగించు కొనవలెను. అట్టి స్థితియందే క్రోధమును మొదలంట నాశ మొనర్చుటకు వీలగును. క్షమ, ప్రేమ, శాంతి, కరుణమరియు మైత్రి మొదలుగాగల వ్యతిరేక గుణములను అభివృద్ధి చేసి కొనినచో, క్రోధమును కొంతవరకు జయించుటకు వీలగును. ఇందువల్ల క్రోధముయొక్క తీవ్రత తగ్గును. సంస్కారముల నన్నింటిని భస్మమొనర్పజాలినది జ్ఞానమొక్కటే. మౌనము అభ్యసించుటకూడా క్రోధమును జయించుటలో చాలవరకు తోడ్పడును. మానవుడెప్పుడు కోపమునకు ఎరయగునో చెప్పుట చాల కష్టము. క్షుద్ర విషయములకై అతడు ఆకస్స్మికముగ క్రోధోద్రేకమునుపొందును. క్రోధము తీవ్రరూపమును దాల్చినప్పుడు, దానిని వశపరచుకొనుట కష్టతరమగును. అంతరిక మనస్సున చిన్న తరంగరూపమును దాల్చిన వెంటనే క్రోధమును వశపరుచుకొనవలెను. సంతాప

చిహ్నము మనస్సున ఎప్పుడు పొడచూపునో జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి చూచు చుండవలెను. పొడచూపిన వెంటనే ప్రయ త్నించుచో, క్రోధమును వశపరచుకొనుట అతిసులభము.

క్రోధోద్రేకమును పొందినప్పుడు మానవుడు తన శరీరముపై తనకుగల ఆధిపత్యమును కోల్పోవును. మాటి మాటికి క్రోధమును తెచ్చుకొనుచుండుటవల్ల, క్రోధమునకు బలము చేకూరును. క్రోధమును వశపరచుకొనుటకు ప్రయ త్నించుచో మానవుని ఇచ్ఛాశక్తి క్రమక్రమముగ పెంపొందును. సాధకుడు తన శక్తిసంతయూ యీ బలవత్తరమైన శత్రువును జయించుటకై కేంద్రీకరించ వలెను. సాత్వికాహారము, జపము, ధ్యానము, ప్రార్థన, సత్సంగము, విచారణ, సేవ, కీర్తనము, బ్రహ్మచర్యము, ప్రాణాయామము - ఇవన్నియూ క్రోధమును జయిం చుటకు తోడ్పడును దీని జయించుటకై ఒక సామూహిక విధానము (Combined Method) ను అవలం బించవలెను. ఎవరైనా నిన్ను నిందించుచో మెదలకుండా వూరుకొనుటకు ప్రయత్నించుము. అవమానమును సహిం చుము. ఇటుల చేసినందువల్ల నీకు బలము చేకూరును. ప్రారంభమున ప్రకృత్తులను మరియు ఉద్రేకమును జయిం చుము సంభాషణ లేదా చర్చ చేయుచున్నప్పుడు క్రోధము వచ్చేటి అవకాశము వున్నటుల నీకు తోచిన వెంటనే నీవా సంభాషణమును ఆపివేయుము. మధురముగను మరియు మృదువుగను మాట్లాడుటకై ఎల్లప్పుడు ప్రయత్నించుము.

మాటలు మధురముగను, వాదము కఠినముగను వుండవలెను. అంతేగాని, మాటలు కఠినముగా నున్నచో విరోధమును తెచ్చును. క్రోధమును జయించుట నీకు కష్టముగా తోచి నప్పుడు వెంటనే నీవా ప్రదేశమును విడిచిపెట్టి త్వరత్వరగా కొంతదూరము నడువుము. వెంటనే చన్నీటిని త్రాగుము. 10 నిమిషముల పాటు బిగ్గరగా 'ఓం! ను జపించుము. పొగ త్రాగుట, మాంసాహారము, మద్యపానము మొదలగునవి హృదయమును చాల ఉద్రేక పరచును. కావున వీటిని పూర్తిగా త్యజించవలెను. పొగాకువల్ల గుండెజబ్బులు వచ్చును. త్వరగా ఉద్రేకము పొందునటుల హృదయమున మార్పు తెచ్చును.

స్నేహితులను ఎంచుకొనుటలో చాల జాగ్రత్తగలిగి యుండుము. క్లుప్తముగా మాట్లాడుము చాల మితముగా యితరులను కలియుచుండుము. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో నిమ గ్నుడవై యుండుము. ఈ జగత్తొక గొప్ప స్వప్నమని భావించుము. ఈ జగత్తును మిథ్యగా భావించుము ఇటుల భావన చేసినందువల్ల క్రోధము నివారణ యగును. విచారణ నొనర్చుము. "నిందయనగ నేమి? కోపము పొందినందువల్ల కలిగెడి ప్రయోజనమేమి? కోపమువల్ల శక్తిని కాల మునూ వ్యర్థము చేసికొనుట మాత్రమే జరుగును గదా! నేను శరీరమును కాను. ఆత్మ అందరియందునూ ఒక్కటే" ఈవిధమగు విచారణ క్రోధమును పూర్తిగా నివారించును.

క్రోధము రక్తమును చెడగొట్టును" క్రోధమువల్ల రక్తము లందు వివిధములగు విషములు జనించును

తామ క్రోధముతో నున్న సమయమున చంటిబిడ్డ లకు స్తన్యము నిచ్చుటచే, ఆపిల్లలు చనిపోయిరని ఎన్నో ప్రదేశములందు చెప్పబడినది. ఆధునిక మనస్తత్వ శాస్త్ర ములో వ్యాధులన్నియూ క్రోధమునుండి జన్మించునని చెప్ప బడుచున్నది. సంధివాతపు నొప్పులు, గుండెజబ్బులు, నర ముల వ్యాధులు - ఇవి క్రోధమువల్లనే వచ్చును. ఒక్క మారు వచ్చిన క్రోధావేశమువల్ల నాడీమండలము (Nervous System) అంతయూ ఉద్రేకపూరిత లూగించివేయబడును మరల అది మామూలు స్థితికి వచ్చుటకు కొన్ని నెలల కాలము పట్టును.

2. పరనింద

క్షుద్రమనస్కులగు వ్యక్తులకు వుండెడి నీచము మరియు గర్వమూ నగు అలవాటులలో యిది యొకటి. ఇంచుమించుగా అందరూ యీ దోషమునకు ఎరయైనవారే. సంకుచిత హృదయులగు దుష్టులందీ అలవాటు వేళ్ళపాకి పాతుకుపోయి వున్నది ఇది తమోగుణవృత్తి. మానవునకు గల యీ దుర్గుణమును ఆధారము చేసికొని యీ ప్రపంచ లీల నడచుచున్నది. జగత్తునంతను అవిరామముగా నుంచుటకై మాయాశక్తి యీబలవత్తరమైన ఆయుధమును ప్రయోగించును. నలుగురు వ్యక్తులు ఒకచోట చేరినచో, అచ్చట పరనింద జరుగుచున్నదని విశ్వాసనీయముగ చెప్ప

వచ్చును. నలుగురు సాధువులు ఒకచోట చేరి మాట్లాడుచున్నచో, అచ్చట ఎవరిని గురించిన నిందయో జరుగుచున్నదని నీవు నిస్సంశయముగ భావించనగును ఏలనన ధ్యాననిష్ఠుడగు యోగి ఎల్లప్పుడు ఏకాంతముగనే వుండును, "ఆక్షేత్రమునందలి ఆహారము బాగుండదు ఫలానా స్వామి చెడ్డవాడు" అని ఆ సాధువు చెప్పుచుండును. ఈ పరనింద గృహస్థులందుకంటె నామమాత్ర సాధువులందే అధికముగ వ్యాపించి యున్నది విద్యాధికులగు సన్యాసులు మరియు గృహస్థులు కూడా యీ భయంకరమగు వ్యాధికి లోనై యున్నారు.

'పరనింద' యొనర్చుటకు గల మూలకారణము అజ్ఞానము లేదా అసూయ. పరనింద యొనర్చువాడు ఉచ్ఛస్థితి యందున్న వ్యక్తిని అపనిందలు, కళంకమును ఆరోపించియూ, నిందలు మోపియూ, లేనిపోని దోషములు ఆరోపించియూ ఆతని పతన మొనర్చుటకో లేదా నాశ మొనర్చుటకో ప్రయత్నించును. పరనింద యొనర్చువానికి నిందలు మోపుట తప్ప మరేపనియూ వుండదు. పరనిందవల్లనే ఆతడు జీవించును. పరనింద యొనర్చుట, దుష్కార్యముల నొనర్చుట యనిన ఆతనికి ఆనందము. ఇది ఆతనియొక్క స్వభావము. వీరు సంఘమునకు ప్రమాదకారులు. అంతేగాక పరమదోషులు. ఇట్టివారికి ఉరిశిక్ష వేయవలసినదే. కపటముగా వ్యవహరించుట, కుటిలత్వము, కుటిలముగా వ్యవహరించుట, మోసము, వ్యర్థప్రలాపము, తాంత్రికము, ధూర్తత్వములు, పరనింద

యొక్క పరివారము. పరనింద లొనర్చువా డెన్నడును ప్రశాంతమగు శాంతమనస్కుడుగా నుండజాలడు. ఆతని మనస్సెల్లప్పుడు కుటిల మార్గములను ఆలోచించుచునే యుండును. సాధకు డెల్లప్పుడు యీ ప్రమాదకరమగు దుర్గుణమునకు దూరముగా నుండవలెను. ఆతడు ఏకాంత ముగ నడువవలెను. ఏకాంతముగ వసింపవలెను. ఏకాంత ముగ భుజించవలెను. మరియు ఏకాంతముగ ధ్యానమొనర్ప వలెను. అసూయ ద్వేషము పరనింద, గర్వము, స్వార్థ పరత్వములను తననుండి తొలగించకుండా "నేను రోజుకు ఆరుగంటలు ధ్యానము చేయుచున్నాను." అని చెప్పుటవల్ల ప్రయోజన మేమియు లేదు. పైన చెప్పిన దుర్గుణములను తొలగించుకొని ఆరుసంవత్సరములపాటు నిస్వార్థ సేవయొనర్చి తన మనస్సును పవిత్ర మొనర్చుకొనక పూర్వమే ధ్యాన మొనర్పసాగుచో కనీసము ఆరునిమిషములపాటు కూడ ధ్యానస్థితి లభించుట అనుమానకరమే.

3. ఉదాసీనత (Depression)

పూర్వసంస్కారములు, కామపూర్ఘుల ప్రభావము, (Astral entities, భూతగణ ప్రభావము, దుస్సాంగత్యము మబ్బుగానున్న రోజులు, అజీర్తి, మరియు పేగుల భారముల వల్ల సాధకులకు తరుచుగా ధ్యానమున ఔదాసీన్యత జనించు చుండును. ఏ కారణమువల్ల యిట్టుల వచ్చుచున్నదో తెలిసి కొని, దానికితగిన చికిత్స చేయుము. ఉదాసీనత నిన్ను ముట్టడించకుండా చూచుకొనుము. వెంటనే త్వరత్వరగా

నడువుము. ఆరుబయట పసుగెత్తుము భగవంతుని గానము చేయుము. ఒక గంటసేపటివరకు బిగ్గరగా 'ఓం' జపము చేయుము. నదీతీరమున గాని, సముద్ర తీరమున గాని నడువుము. నీకు చేతనైనచో హార్మోనియము వాయించుము. ఉల్లాసకరమగు సంకల్పములను, నవ్వునూ తెచ్చికొనుము. అవుసరమగుచో విరేచనముల మందుగాని, ఒకగ్లాసు కార్మినేటివ్ మిక్శ్చర్ గాని పుచ్చుకొనుము.

కొన్ని కుంభకములు మరియు సీతలి ప్రాణాయామము నొనర్చుము. ఒక కప్పు నారింజరసము గాని, లేదా వేడి టీ గాని కాఫీ గాని త్రాగుము. అవధూతగీత మరియు ఉపనిషత్తులందలి ఆనందకరమగు కొన్ని భాగములను చదువుము.

ఉదాసీనత వచ్చి నిన్ను బాధించినప్పుడు మనస్సు నీకు ఎదురు తిరుగును. ఇంద్రియములు కాళ్ళను లాగుచుండును. లోపల దాగియున్న వాసనలు మనస్సుయొక్క ఉపరితలమునకు వచ్చి నిన్ను బాధించును. ఇంద్రియ వాసనలకు సంబంధించిన సంకల్పములు మనస్సును చికాకుపరచి, నిన్ను వశపరచుకొనుటకై ప్రయత్నించును. ధైర్యము వహించుము. దృఢముగా నుండుము. ఈ దెబ్బలను ఎదుర్కొనుము. మనస్సును శాంతముగ నుంచుము. ఈ విఘ్నములతో తాదాత్మ్యత నొందకుము. జపము మరియు ధ్యానము చేయు కాలపరిమితిని పెంచుము వైరాగ్యము మరియు వివేకమును పెంపొందించుకొనుము. తీవ్రముగ ప్రార్థించుము. పాలు మరియు ఫలములపై జీవించుము. ఇటుల చేసినచో

మబ్బు తెరవలె విఘ్నములన్నియూ తొలగిపోవును. ఈకష్టములన్నియూ తొలగిపోగానే నీవు తేజోవంతముగ ప్రకాశింతువు. నీయందలి అభివృద్ధి నీకే గోచరించును. నీమనస్సు మాటలు మరియు నీవు చేసెడి పనులలో మార్పు వచ్చును.

4. సంశయము (Doubt)

భగవంతుడు వున్నాడా? లేడా? ఈశ్వర సాక్షాత్కారమును పొందుదునా? లేదా? నేను సాధన సరిగా చేయుచున్నానా, లేదా ?- అనెడి సంశయము సాధకునకు కలుగుచుండును. ఆధ్యాత్మిక మార్గమున విశ్వాసరాహిత్యమొక ప్రమాదకరమగు విఘ్నము. ఈ సంశయములు తల చూపగానే సాధకుడు తన ప్రయత్నములను తగ్గించును. మాయ మహత్తరమైన శక్తిశాలిని. అది ఎంతో విచిత్రమైనది. మరపు మరియు సంశయములద్వారా మానవులను యీ మాయ తప్పుదారిని బట్టించును. మనస్సే మాయ. సంశయము ద్వారా యీ మనస్సు మానవుని భ్రమింపజేయును. ఒక్కొక్కప్పుడు సాధకుడు సాధనను పూర్తిగా ఆపివేయును. ఇటులచేయుట గొప్ప తప్పు. సంశయము పొడచూపగానే సాధకుడు వెంటనే మహాత్ముల సాంగత్యమునకు వెళ్ళి, వారి ఆధ్యాత్మిక తేజోపుంజముల ఆవరణలో కొంత కాలము వరకు వుండవలెను. ఆతనితో సంభాషించి తన సంశయములను నివారించుకొనవలెను. సాధారణముగా ప్రతి సాధకుడూ కొద్ది కాలములోపలనే ఎన్నో సిద్ధులు తనకు లభించుననెడి భావముతో సాధనను ప్రారంభించును. ఆతనికి ఆసిద్ధు

లులభించక పోయినచో ఆతడు విషాదమును పొంది సాధనను మానివేయును. సాధారణముగా సంభవించుచుండెడి చిక్కు యిదియే. ఆరుమాసములలో కుండలినీజాగరణము జరుగుననియూ, సూక్ష్మదృష్టి, దూరశ్రవణము, ఇతరుల మనోభావములను తెలిసికొనుట, ఆకాశగమనము మొదలగు శక్తులు లభించుననియూ తలంచును. ఎన్నో విడ్డూరము మరియు విచిత్రమైన భావములను ప్రకటించును.

మనస్సున వివిధ విధములగు మాలిన్యతలుగలవు. ఈ మాలిన్యతలను పోగొట్టి మనస్సును ఏకాగ్ర మొనర్చుటకు చాలాకాలము పట్టును, 'ధారణ'యన పెక్కు జన్మల సాధనవల్ల లభించునట్టిదై యున్నది. ప్రపంచమున అన్నింటికంటె కష్టమైనది ధారణయే కొద్ది మాసములో లేదా ఒకటి రెండు సంవత్సరముల కాలమువరకో అభ్యాసముచేసి 'ధారణ'' సిద్ధించ లేదని విషాదము చెందరాదు. నీవు ఏకొద్ది సాధన చేసినప్పటికిని దాని ఫలము తప్పక కాన్పించును. ''ఏదియూ వ్యర్థముకాదు' అనునట్టిది ప్రకృతియొక్క మార్పుచెందని నియమము. నీకు బుద్ధి సూక్ష్మతయు, పవిత్ర బుద్ధియూ కొరవడి యుండుటవల్ల నీవు చేసిన అల్పమగు సాధనవల్ల కలిగిన కొద్దిదగు అభివృద్ధిని కనుగొనజాలకున్నావు వైరాగ్యము, ఓర్పు, పట్టుదల మొదలగు సుగుణములను నీవు పూర్తిగా అలవరచుకొనవలెను. 'భగవంతుడు వున్నాడు' 'ఆధ్యాత్మిక సాధనలు ఉత్కృష్టమైనవి''- అనెడి విషయముల పట్ల నీవు అచంచలమైన దృఢ విశ్వా

సము గలిగియుండవలెను. "ఈ జన్మయందే యిప్పుడే నేను ఈశ్వర సాక్షాత్కారమును పొందెదను, ఈశ్వర సాక్షాత్కారమునైన పొందవలెను లేదా మరణించనైన మరణించవలెను" అనెడి దృఢనిశ్చయమును నీవు కలిగియుండవలెను.

1 సంశయభావన 2 అసంభావన, 3 విపరీతభావన- అని సంశయములు మూడు విధములు. శ్రవణము (ధర్మగ్రంధములను వినుట)వల్ల 'సంశయభావన' తొలగిపోవును. మననము (ధ్యానము) వల్ల 'అసంభావన' తొలగిపోవును. నిధిధ్యాసనము (Profound Meditation గంభీరధ్యానము) మరియు సాక్షాత్కారము (ఆత్మసాక్షాత్కారము)లవల్ల 'విపరీతభావన' నివారణయగును.

ఆత్మసాక్షాత్కారమార్గమున వచ్చెడి గొప్ప విఘ్నములలో "సంశయము" ఒకటి. అది ఆధ్యాత్మికోన్నతిని నాశమొనర్చును. దీనిని సత్సంగము, మతగ్రంథ పఠనము, విచారణ తర్కములద్వారా నివారణ మొనర్చుకొనవలెను. ఈ సంశయము సాధకుని తప్పు మార్గమున పెట్టుటకై మాటిమాటికిని తలచూపుచుండును. దీనిని తర్కము ద్వారా ఏర్పడిన దృఢమగు అచంచల విశ్వాసము ద్వారా పునర్జన్మమెత్తకుండు నటుల నాశ మొనర్చవలెను.

సంశయ మొక గొప్ప శత్రువు. సంశయమువలన మానసిక అశాంతి సంభవించును. విచారణ మరియు జ్ఞానముల ద్వారా సంశయముల నన్నిటిని నాశమొనర్చుము.

సంశయములను గురించి వ్యాకుల పడకుము. సంశయములకు అంతములేదు. నీ హృదయమును పవిత్రమొనర్చుకొనుము. జపము ధ్యానము మొదలుగాగల సాధనలను తీవ్రముగా నొనర్చి నిన్ను పవిత్రమొనర్చుకొనుము. ప్రతి దినము ధ్యానముచేయుము? ఇటుల చేసినందువల్ల సంశయములన్నియూ తమంత తామే విచిత్రముగ పరిష్కారమగును. జగద్గురువు నీయందే వున్నాడు. ఆతడు నీకు జ్ఞానమును కలుగజేసి, నీ సంశయములను నివారించును.

5. స్వ ప్న ము లు

రకరకములగు స్వప్నములు సాధకులను ఇక్కట్టుముగ బాధించుచుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు ధ్యానము మరియు స్వప్నములు కలసియుండును. స్వప్నములకుగల మూలకారణము అతివిచిత్రమూ మరియు వివరింప వీలు కానట్టిదియూనై యున్నది. అందువల్ల స్వప్నములు రాకుండా చేసికొనుట అతికష్టము. నీ కారణశరీరము (Causalbody) న గల, సంస్కారమును పూర్తిగా తుడిచివైచి, నీ సంకల్పములను జయించనంతవరకు స్వప్నములు రాకుండా చేసికొనుటకు వలనుకాదు. పవిత్రత, వివేకము మరియు ధారణ వృద్ధి యగుచున్న కొలదిని స్వప్నములు తగ్గిపోవుచుండును. స్వప్నములు వచ్చుచున్నవనిన, నీకు గంభీరధ్యానము సిద్ధించదని విక్షేపమును తొలగించు కొనలేదనీ, తీవ్రమగు సాధనను నిరంతర మొనర్చలేదనీ సూచించును.

6. దుస్సంకల్పములు

పన్నెండు గంటల కాలము వరకు ఒక దుస్సంకల్పము నీ మనస్సున నిలచి యుండి ప్రతిమూడవ రోజునను మరల తలచూపుచున్నదని అనుకొనుము. అట్టి దుస్సంకల్పమును, ప్రతిదినము ధారణ మరియు ధ్యానము నభ్యసించి, పది గంటల కాలమువరకే మనస్సున నిలచియుండి వారమున కొకమారు మాత్రమే ఆ దుస్సంకల్పము తలచూపునటుల చేసికొన గలిగినచో, నీ యందు కొంత అభివృద్ధి వచ్చినదని నిస్సంశయముగ చెప్పవచ్చును. నీవు సాధనను కొనసాగించుచున్నచో, దుస్సంకల్పము నిలచియుండు కాలపరిమితి తగ్గుటయూ, అది తిరిగి తలచూపు కాలపరిమితి పెరుగుటయూ తప్పక తటస్థించును. ఇటుల కొంతకాలము కాగానే అవి సహజముగనే తొలగి పోవును. ఒక సంవత్సరమునకు పూర్వపుస్థితికీ యిప్పటి స్థితికీ పోల్చి చూచుకొనుము. అటుల పోల్చి చూచుకొన్నచో నీ యందలి అభివృద్ధి గోచరించును. ప్రారంభమునందు, అభివృద్ధి బహు స్వల్పముగ నుండును. అందుచే అభివృద్ధిని తెలసికొనుట ప్రారంభమున అతి కష్టముగా నుండును.

ఒక్కొక్కప్పుడు దుస్సంకల్పములు నీ మనస్సున ప్రవేశించినప్పుడు, మనస్సు కంపించును. ఇది నీవు ఆధ్యాత్మికముగ అభివృద్ధి పొందుచున్నావని సూచించును. నీవు గతములో చేసిన దుష్కార్యములను తలంపుకు తెచ్చుకొనినప్పుడు సంతాపము చెందుదువు. ఈ చిహ్నము కూడా నీవు ఆధ్యా

త్మకముగ వృద్ధి పొందుచున్నావని సూచించును. ఆవిధముగు దుష్కార్యములను నీవు యిక ముందు చేయవు. అభ్యాసబలము వల్ల నీ యందలి కుసంస్కారము, ఆ దుష్కార్యమును మరల చేయవలశినదిగా ప్రోత్సహించినప్పుడు నీశరీరము కంపించును నీ మనస్సు గజగజ లాడును. మొక్కవోని ఉత్సాహము, మరియు శ క్తితోనూ ధ్యానమును కొనసాగించుము. ఇటుల చేయుచున్నచో దుష్కార్యములకు సంబంధించిన సంస్కారములు, దుస్సంకల్పములు, దుష్కార్యముల నొనర్చు వలెననెడి ఆసురీ ప్రోద్బలము లన్నియూ తమంత తామే నాశ మొందును. నీకు పూర్ణమైన పవిత్రత మరియు శాంతియూ లభించును.

"నేను ధ్యానము చేయుచున్న కొలది, నా ఆంతరిక మనస్సునుండి అపవిత్రతకు చెందిన పొరలు ఒకటి తరువాత ఒకటి వచ్చుచున్నవి, ఒక్కొక్కప్పుడు అణచివేయుటకు వీలుకానంత బలత్తరముగా అవి వుండును. సత్యము మరియు బ్రహ్మచర్యములందు నేను పూర్తిగా విజయము పొందలేదు. అబద్ధములాడుట మరియు కామములనెడి పాత అలవాటు లింకనూ నామనస్సునందు నిలచియున్నవి. కామము నన్ను తీవ్రముగ బాధించుచున్నది. 'స్త్రీ' అనగానే నా మనస్సు కలవరపడును. స్త్రీని గురించి తలంచినంత మాత్రము ననే నా మనస్సు ఉద్రేకమును పొందును. ఈ సంకల్పము నా మనస్సుకు రాగానే కామమునకు సంబంధించిన దాగియున్న సంస్కారములు పైకి చెలరేగుచుండును. ఈ అభిప్రా

యములు నా మనస్సుకు రాగానే ఆనాడంతయూ ధ్యానము మరియు మనశ్శాంతియూ చెడిపోవును. నేను నా మనస్సును బుజ్జగింతును, సలహా చెప్పెదను, బెదరింతును – కాని, ఏమి చేసినప్పటికిని అన్నియూ వ్యర్థమే యగుచున్నవి నా మనస్సు ఎదురు తిరుగును. ఈ కామమును ఎటుల జయించగలుగుదునో–నాకు బోధపడుటలేదు. సంతాపము, అహంకారము, క్రోధము, లోభము, ద్వేషము, అనురాగము మొదలగునవన్నియూ నా మనస్సునందింకనూ నిలచియున్నవి. నేను పరిశీలన చేసినందువల్ల, కామమే నా ప్రధాన శత్రువనియు, చాల బలవత్తరమైనదనియు, నాకు బోధపడినది. కావున దీనిని జయించుటకు తగిన ఉపాయమును తెలుపవలసినదిగా ప్రార్థించుచున్నాను" అని ఒకసాధకుడడిగెను.

ప్రారంభమున ధ్యానమునకు కూర్చొనగానే అన్ని విధములగు దుస్సంకల్పములూ, నీ మనస్సున ఉదయించును. సత్సంకల్పములను తెచ్చుకొనుటకై నీవు ప్రయత్నించుచుండగా, ధ్యానసమయమున యీ విధముగా ఎటుల సంభవించుచున్నది?–అనెడికారణమును ఆధారముగ గైకొని, సాధకులు ధ్యానము నభ్యసించుటను మానివేయుదురు. నీవు కోతిని వెళ్ళగొట్టుటకు ప్రయత్నించుచో, అది నీపై కక్షతో కలబడుటకై ప్రయత్నించును. అదేవిధముగా, నీయందు దాగియున్న ప్రాత కుసంస్కారములు మరియు దుస్సంకల్పములున్నూ కక్షతోనూ ద్విగుణీకృత మొనర్చబడిన శక్తితోనూ నీయందు సత్సంకల్పములు, దైవీసంకల్పములనూ తెచ్చు

కొనుటకై ప్రయత్నించినప్పుడు, అవి చెలరేగి నిన్నెదుర్కొనుటకై ప్రయత్నించును. నీ యింటినుండి శత్రువును వెళ్ళగొట్టుటకై ప్రయత్నించినప్పుడు నిన్ను ఎదుర్కొనుటకై తీవ్రముగ ప్రయత్నించును. ప్రకృతిలో "అవరోధ" నియమము గలదు. నీయందున్న పాత దుస్సంకల్పములు దృఢముగా నిలిచి నీ వింతకూరముగా ప్రవర్తించకుము. ఎంతో కాలము నుండి మమ్ములను నీ మానసిక యంత్రాగారమున వసింప నిచ్చితివి. మేము యిచ్చట వసించుటకు మాకు సర్వవిధము లగు హక్కులూ గలవు. ఇంతవరకు, నీవు చేసెడి దుష్కార్యములలో మేము నీకు తోడ్పడితిమి. మా నివాసస్థానము నుండి మమ్ము వెళ్ళగొట్టుటకై నీ వెందుకు ప్రయత్నింతువు? మేము మా నివాసస్థానమును విడిచిపెట్టి వెళ్ళము" అని అనును. ఇందుకని, నీవు నిరుత్సాహపడనక్కరలేదు. నియమము తప్పకుండా ధ్యానము నభ్యసించుచుండుము. ఈదుస్సంకల్పములు తమంత తామే బలహీనముగా నగును.

ఇటుల చేయుచున్నచో, అంతమునకు యివన్నియూ నసించును. అనుకూలత ఎల్లప్పుడు వ్యతిరేకతను జయించును. ఇది ప్రకృతి నియమము. వ్యతిరేకములగు దుస్సంకల్పములు అనుకూలమగు సత్సంకల్పముల ముందు నిలువజాలవు. ధైర్యము భయమును జయించును. ఓర్పు క్రోధమును మరియు సంతాపమును జయించును. ప్రేమ ద్వేషమును జయించును, పవిత్రత కామమును జయించును. నీమనస్సున దుస్సంకల్పము ఉదయించినంతనే నీవు అనిష్టతను చూపిం

చుట, నీవు ఆధ్యాత్మికముగ వృద్ధి పొందుచున్నావని సూచించు చిహ్నమే. ఇదివరలో నీవు బుద్ధిపూర్వకముగ వివిధములగు దుస్సంకల్పములను సమకూర్చు కొంటివి. వాటిని ఆహ్వానించి, పెంచి పోషించితివి. ఆధ్యాత్మిక సాధనను పట్టుదలతో గావించుము. ధైర్యము మరియు ఉత్సాహముతో నుండుము. నీవు తప్పక జయింతువు. మందస్వభావముగల సాధకుడు కూడ విడువకుండా రెండు మూడు సంవత్సరములపాటు జపము మరియు ధ్యానముల నొనర్చుచున్నచో, తనలో అద్భుతమగు మార్పువచ్చుటను గమనించగలడు. అప్పుడాతడు సాధనను విడువలేడు. ఒక్కరోజున ధ్యానమును మానివేసినప్పటికిని, అతడు ఆనా రోజున ఏదో పోగొట్టుకొన్నటుల అనుభవించును. అతని మనస్సు అసంతృప్తిగా నుండును.

నీలో కామము దాగియున్నది. నేను తరచుగా క్రోధము నెందుకు పొందుచున్నానని నీవడుగవచ్చును. క్రోధము కామముయొక్క మార్పు చెందిన రూపము మాత్రమే. కామము నెరవేరనప్పుడది క్రోధరూపమును దాల్చును. క్రోధము వచ్చుటకు గల వాస్తవమగు కారణము కామము నెరవేరకుండుటయే. నీ నౌకరులు చేసిన తప్పులను గురించి వ్యవహరించు చున్నప్పుడది క్రోధరూపమున తనను ప్రకటమొనర్చుకొనును. 'కామము నెరవేరలేదని' క్రోధము అప్రత్యక్షరూపమున లేదా బాహ్యాదేశముద్వారా తెలియజేయును. రాగద్వేష ప్రవాహములు పూర్తిగా

నీనుండి తొలగింపబడలేదు. అవి కొంత పరిమితివరకు మాత్రమే దుర్బల మొనర్పబడినవి. ఇంద్రియము లింకను వేధించుచునే యున్నవి బహు కొద్ది పరిమితివరకు మాత్రమే అవి అణచివేయబడినవి. వాసనలు మరియు తృష్ణలింకనూ లోపల దాగియే యున్నవి. ఇంద్రియములకు గల బహిర్ముఖ వృత్తి పూర్తిగా నివారింపబడలేదు. ప్రత్యాహారమున నీకు విజయము లభించలేదు. వృత్తులింకనూ బలవత్తరముగనే యున్నవి. వివేకవైరాగ్యము లింకనూ నీయందు దృఢపడ లేదు. దివ్యత్వమును పొందవలెననెడి ఆశ యింకనూ తీవ్రతరము కాలేదు. రజస్తమస్సు లింకనూ నిన్ను బాధించుచునే యున్నవి. సత్త్వము బహు కొద్దిగా మాత్రమే వృద్ధి పొందినది. దుర్వృత్తు లింకనూ బలహీన మొనర్పబడలేదు. అవి యింకనూ బలిష్ఠముగానే వున్నవి. కావలసిన పరిమితి వరకు అనుకూల సుగుణములను అలవరచుకొనలేదు. అందు వలననే నీకు ధారణ సిద్ధించుటలేదు. ముందుగా నీమనస్సును పవిత్ర మొనర్చుకొనుము. ఆపిమ్మట ధారణ దానంతట అదియే సిద్ధించును

ధ్యాన ప్రారంభమున ప్రాపంచిక సంకల్పములు నిన్ను మిక్కుటముగ బాధించును. క్రమము తప్పక ధ్యానము చేయుచున్నచో, యీ సంకల్పములు తమంత తామే నాశమొందును. ఈ సంకల్పములను దగ్ధ మొనర్చుటలో ధ్యానము అగ్నివలె పనిచేయును. ప్రాపంచిక సంకల్పముల

నన్నిటిని పారద్రోలుటకై ప్రయత్నించకుము. ధ్యానలక్ష్యమునకు సంబంధించిన సంకల్పముల తెచ్చుకొనుము.

నీ మనస్సు నెల్లప్పుడు జాగ్రత్తగా కనిపెట్టియుండుము. జాగరూకుడవు, సావధానుడవునై యుండుము. సంతాపము, అసూయ, క్రోధము, ద్వేషము, కామములకు సంబంధించిన తరంగములను నీ మనస్సున రానివ్వకుము. ఈ దుష్ట తరంగములు, ధ్యానము, శాంతి, మరియు జ్ఞానములకు శత్రువులు. దుస్సంకల్పములు నీ మనస్సునం దుదయించిన వెంటనే పవిత్ర దైవీ సంకల్పములను తెచ్చుకొనుటద్వారా వాటిని వెంటనే అణచివేయుము. సత్సంకల్పములను తెచ్చుకొనుట, భగవన్నామమునుగాని మంత్రమునుగాని జపించుట, భగవద్రూపమును గురించి తలంచుట, ప్రాణాయామాభ్యాసము, భగవన్నామ సంకీర్తన, సత్కార్యాచరణ, దుస్సంకల్పముల వల్ల కలిగెడి దుస్థితిని గురించి తలంచుట— వీటివల్ల దుస్సంకల్పములను నివారించుకొనవచ్చును. పవిత్రస్థితి నీకు సిద్ధించినప్పుడు, నీ మనస్సునం దేవిధమగు దుస్సంకల్పమూ కలుగదు. దుస్సంకల్పములు జనించగానే, మొగ్గగా వుండగానే వాటిని తుంచివేయుము. దానిని లోతుగా పాతుకొననివ్వకుము.

సంకల్పములనువశపరచుకొనుట(Thought control) ను ప్రారంభించి నప్పుడు నీవు పెక్కు కష్టములను అనుభవింతువు. వాటితో నీవు పోరాట మొనర్పవలశివచ్చును. అవి తమ శక్తికొలది తమను కాపాడుకొనుటకై ప్రయత్నిం

చును. "ఈ మనోభవనమున వశించుటకు మాకు సర్వ హక్కులూగలవు. ఈ ఆవరణను మేము ఒక్కరమే బహు దీర్ఘకాలమునుంచి ఆక్రమించుకొని, అనుభవించుచున్నాము. అట్టిస్థితిలో మాయీ రాజ్యమును మేమెందుకు విడచివెళ్ళ వలెను? మాయీ జన్మహక్కునకై మేము కడపటివరకు పోరాడెదము" అని అవి చెప్పును. అవి అతి క్రూరముగా నీపై ఆక్రమణ మొనర్చును. నీవు ధ్యానమునకు కూర్చున్న ప్పుడు మాత్రమే సమస్తములగు దుస్సంకల్పములున్నూ తలలెత్తును. వాటిని అణచి వేయుటకై నీవు ప్రయత్నించిన కొలది, అవి ద్విగుణీకృత బలశక్తులతో నిన్నెదుర్కొనును. కాని, వ్యతిరేకతను అనుకూలత ఎల్లప్పుడు జయించును. సూర్యునిముందు చీకటి నిలువజాలనటుల పవిత్రమగు దైవీ సంకల్పముల ముందు అజ్ఞానముతో కూడియున్న దుస్సంక ల్పములు నిలువజాలక తమంత తామే మరణించును.

దినచర్యలో పూర్తిగా తీరికలేకుండా వున్న సమయ మున నీవు అపవిత్ర సంకల్పములను పొందక పోవచ్చును, కాని విశ్రాంతి కైకొని, మనస్సును ఖాళీగా వుంచినప్పుడు నీల మస్సంకల్పములు ప్రవేశించుటకై ప్రయత్నించును. కావున నీ మనస్సును విరామముగ (Relax) నుంచినప్పుడు జాగరూకుడవై యుండవలెను.

7. మిథ్యా తుష్టి

సాధన సాధన చేయుచున్నప్పుడు ఋషులు, మహా త్ములు, దేవతాగణము మొదలగు వివిధములగు విచిత్ర

దృశ్యములను చూచును. మధురమగు అనాహత నాదములను వినును. దివ్యగంధము నాఘ్రాణించును. ఇతరుల మనస్సులందలి విషయములు చెప్పుట, భవిష్యత్తును చెప్పగలుగుట మొదలగు శక్తులు లభించును. ఇట్టిస్థితిలో సాధకుడు తాను పూర్ణత్వమును చెందినటుల భావించి, సాధనను నిలిపి వేయును. ఇటుల ఆపుట తప్పు. ఇదియొక అసత్యమగు సంతృప్తి. ఇవి కొద్ది పవిత్రత, కొద్ది ధారణయూ సిద్ధించినదని సూచించు చిహ్నములు. ఈశుభ చిహ్నములు నీవు సాధనను యింకనూ తీవ్రతర మొనర్చుటకై భగవానుడు ప్రోత్సహించు చూ చూపునట్టివి, ఈ అనుభవములు కలిగినందువల్ల సాధకునకు బలము మరియు దృఢవిశ్వాసములు వృద్ధియగును.

8. భయము

ఈశ్వరసాక్షాత్కార మార్గమును అడ్డగించెడి ప్రబల విఘ్నములలో యిదియొకటి. పిరికితనముగల సాధకుడు ఆధ్యాత్మిక మార్గమున నడచుటకు పూర్తిగా అనర్హుడు. అతడు వెయ్యిజన్మములకు కూడ ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందజాలడు. అమృతత్వమును పొందగోరువాడు జీవితమును అర్పించుటకు సిద్ధపడి యుండవలెను. ఆత్మత్యాగము చేయు నిదే ఆధ్యాత్మిక సంపద లభించనేరదు. దేహాధ్యాసలేని నిర్భయస్తుడగు బందిపోటు దొంగ ఈశ్వర సాక్షాత్కారమును పొందుటకు అర్హుడు. అతనియందు వృత్తి మార్పు మాత్రము వచ్చిన చాలును. భయమొక కల్పితమగు శూన్యవస్తువు. అట్టి శూన్యవస్తువు స్థూలరూపమును దాల్చి,

సాధకుని వివిధ విధముల బాధించును. కావున అతడు భయమును జయించునెడల, విజయమార్గమున అడుగిడెనని చెప్ప నగును. అతడు యించుమించు లక్ష్యమును చేరినట్లే. తాంత్రిక సాధనలు సాధకుని నిర్భయునిగా నొనర్చును. ఆ సాధనలలో యీ సౌకర్యము గలదు. తాంత్రిక సాధనలలో, సాధకుడు స్మశానమున మృతశరీరముపైన అర్ధరాత్రి సమయమున కూర్చుని సాధనలు చేయవలసి యుండును. ఈవిధమగు సాధన సాధకుని ధైర్యశాలినిగా నొనర్చును. భయము వివిధరూపములు దాల్చును. మరణభయము, వ్యాధులనిన భయము, తేళ్ళన్న భయము, ఏకాంత ప్రదేశమనిన భయము, సాంగత్యభయము ఫలానా వస్తువును కోల్పోదునేమో యనెడి భయము, లోకులు నన్నుగురించి ఏమని చెప్పకొనుచున్నారో ?- అని ప్రజావిమర్శనల భయము - యీరీతిని పెక్కువిధములగు భయములు గలవు!

మరికొందరికి అరణ్యములందలి పెద్దపులులనిన భయముండదు. వీరు యుద్ధరంగములందలి తుపాకిగుండ్లకు కూడ భయపడరు. కాని ప్రజా విమర్శనమునకు మిక్కుటముగ భయపడుదురు. ప్రజా విమర్శనమునకు భయపడుట యనెడి దోషము సాధకుని ఆధ్యాత్మికోన్నతికి ఆడ్డంకును కలిగించును. బాధలకు గురికావలసి వచ్చినప్పటికిని, మరతుపాకిచే కాల్చివేయబడుటకు సిద్ధముగ నున్నప్పటికిని, ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు తన సిద్ధాంతములకు, తన నమ్మికలకును కట్టుబడియుండవలెను. అటుల వున్నప్పుడే ఆత డభివృద్ధి పొంది, ఆత్మ

సాక్షాత్కారమును పొందగలుగును. సాధకులెల్లరు యీ భయమునకు ఎరయగుచుందురు. ఆత్మచింతన, విచారణ, భక్తి మరియు భయమునకు విరుద్ధగుణమగు ధైర్యమును అలవరచుకొనుటలద్వారా అన్నివిధములగు భయములను పారద్రోలవలెను. ధైర్యము-భయము మరియు పిరికితనములను పారద్రోలును.

మనస్సునందు గుప్తముగా జరుగుచుండెడి సూక్ష్మ విషయములను పూర్తిగా అవగాహన చేసికొనుటకై నాకెన్నో సంవత్సరములు పట్టినది. మనస్సు భావనాశక్తి (Power of imagination) ద్వారా మోసము చేయుచుండును. రకరకములగు కల్పిత భయములు, అతిశయోక్తి, గాలిమేడలు కట్టుట, మానసిక చిత్రిణ - మొదలగునవన్నియు యీ కల్పనాశక్తి వల్లనే సంభవించుచుండును. పరిపూర్ణమగు ఆరోగ్యము గలవాడు కూడా, యీ కల్పనాశక్తియొక్క మహాత్మ్యమువల్ల తనకేదో వ్యాధిగలదని భావించును. ఒకానొకనియందు కొద్ది దౌర్బల్యమో లేదా దోషమో వుండవచ్చును. అతడు నీకు శత్రువు కాగానే నీవు అతని దోషమును అతిశయింపజేసి, గోరంతలు కొండంతలుగ నొనర్చి చెప్పుదువు. అంతేగాదు, అతనిలో లేని యింకెన్నో దోషములను కూడ కల్పించి చెప్పుదువు. ఇదంతయూ కల్పనాశక్తివల్లనే సంభవించుచున్నది. ఈవిధమగు కల్పిత భయములవల్ల ఎంతో శక్తి వ్యర్థమగును.

9. చంచలత్వము

ధ్యానమునకు గల గొప్ప విఘ్నములలో మనశ్చాంచల్య మొకటి. లఘువైన సాత్త్వికాహారము, ప్రాణాయామమును అభ్యసించుటవల్ల యీదోషము తొలగిపోవును. మితిమీరి తినకుము. నీ ఆవరణలో ఒక అరగంటకాలము యిటు నటు త్వర త్వరగా నడువుము. నీవొక నిశ్చయమునకు వచ్చిన వెంటనే, ఎట్టి పరిస్థితియందైన ఆ నిశ్చయమును నెరవేర్చి తీరవలసినదే. ఈ అభ్యాసము వల్ల మనశ్చాంచల్యము తొలగిపోయి, ఇచ్ఛాశక్తి పెంపొందును.

10. ధ్యానమునందలి ఐదు విఘ్నములు

ఇంద్రియవాంఛ, ఈర్ష్య, సోమరితనము, బద్ధకము, గాబరా, వ్యధ, వ్యాకులత – ఇవి ధ్యానమునకు విఘ్నములు. కాన వీటిని తొలగించుకొనవలెను. వీనిని తొలగించక పోయినచో, ధ్యానము లభించదు. ఇంద్రియవాసనలద్వారా వివిధ వస్తువులను వాంఛించుచూ పరుగులెత్తెడి మనస్సుకు ధారణ సిద్ధించదు. ఈర్ష్యచే పీడింపబడుచున్న మనస్సు వెంటనే ముందుకు సాగదు. సోమరితనము మరియు బద్ధకము లకు లోనైన మనస్సు మొద్దుబారి భారముగ నుండును. గాబరా మరియు వ్యధలకు లోనైన మనస్సు అవిరామముగ నుండును. వ్యాకులతచే పీడింపబడుచున్న మనస్సు ధ్యాన సమాధులను సిద్ధింపజేసెడి మార్గమున పోనేరదు.

11 పూర్వ సంస్కారములకు గల శక్తి

సాధకుడు ఏదేని సాధన తీవ్రముగా నొనర్చి పూర్వ సంస్కారములను తొలగించుకొనవలెనని ప్రయత్నించి నప్పుడు, యీ పూర్వ సంస్కారములు కక్షతోను మరియు ద్విగుణీకృత శక్తితోనూ ఆతనిని తమ పాశములచే బంధించుట కై ప్రయత్నించును. అవి వివిధ రూపములను దాల్చి, విఘ్నస్థానములుగా ఆతనిముందు నిలచును. అసూయ, ధైర్యము, ద్వేషము, లజ్జాభావములు, గౌరవమర్యాదలు మొదలగునవన్నియూ భీకరరూపములను దాల్చును. సంస్కారములను కల్పిత విషయములుగా తలంచరాదు. అవకాశము లభించినప్పుడవి వాస్తవములుగా మారును. అందుకని సాధకుడు నిరుత్సాహము చెందరాదు. కొంతకాలమైన పిమ్మట అవి బలహీనమై, తదుపరి తమంత తామే నాశమొందును. దీపము ఆరిపోవుముందు కాంతివంతముగా వెలుగురీతిని, ఈ పూర్వ సంస్కారములు కూడా నాశమొందుటకు పూర్వము ఒక్కసారిగా తీవ్రరూపమును దాల్చును. సాధకుడు వీటిని చూచి అనవసరముగ చికాకు పడరాదు. అతడు జపము, ధ్యానము, స్వాధ్యాయము, సత్కార్యములు, సత్సంగము, సాత్త్విక గుణములను అలవరచుకొనుటల ద్వారా ఆధ్యాత్మిక సంస్కారములను యింకనూ తీవ్రతర మొనర్చుకొనవలెను. ఈ నూతన ఆధ్యాత్మిక సంస్కారములు పూర్వకుసంస్కారములను శాంతపరచును, సాధనలో నిమగ్నుడవై యుండవలెను. ఇదియే ఆతని కర్తవ్యము.

సాయంత్రమునందు మరల ధ్యానము చేయుటకై కూర్చొన్నప్పుడు, ఆనాడు పగటి సమయమున నీవు పొందిన నూతన ప్రాపంచిక సంస్కారములను పారద్రోలి, మరల శాంతము మరియు ఏకాగ్రము నగు మనస్సుగలవాడవుగా నగుటకై ఎక్కువ శ్రమపడవలసి యుండును. ఈ శ్రమలో తలనొప్పి వచ్చును. ధ్యానసమయమున సూక్ష్మరూపమున వివిధ మార్గములద్వారా సంచరించిన ప్రాణము, ప్రాపంచిక కార్యముల నొనర్చునప్పుడు తదితరములగు నూతన మార్గములగుండా సంచరించవలసి యుండును. పనిచేయు నప్పుడు ప్రాణము అతి స్థూలముగా నుండును. ధ్యానసమయమున ప్రాణము శిరస్సునకు గొంపోబడును.

12 విషాదము, నిరాశ

మేఘములు వచ్చి సూర్యుని కప్పివేయునటుల, విషాదము మరియు నిరాశలనెడి మేఘములు నీ మార్గమును నిరోధించును. అయినప్పటికిని, జపము, ధారణ మరియు ధ్యానములను మానివేయరాదు. విషాదము మరియు నిరాశలనెడి మేఘములు త్వరలోనే తొలగిపోవును. "ఇదికూడ తొలగిపోవును" అని మనస్సునకు చెప్పుము

13 లోభము

ముందుగా కామము వచ్చును. ఆ తరువాత క్రోధము వచ్చును. అటుపిమ్మట లోభము వచ్చును. ఆపైన మోహము వచ్చును. కామము అతి శక్తివంతమైనది. అందువల్లనే

దానికి ప్రాధాన్యత యివ్వబడినది. కామక్రోధములకు చాల దగ్గరిసంబంధము గలదు. అదేవిధమున లోభమోహములకు కూడ చాల దగ్గరిసంబంధము గలదు. లోభికి తన ధనము పట్ల అధికమగు మోహము వుండును. అతని మనస్సెల్లప్పుడు ధనపు పెట్టె మరియు మొలతాడుకు కట్టుకొనిన తాళపు చెవుల గుత్తిపైననే వుండును. ఆతనిరక్తము మరియు ప్రాణములు ధనమే. ధనమును కూడబెట్టుటకే ఆతడు జీవించును. ఆతడు తన ధనమునకు కాపలావాడు మాత్రమే. ఆధనము ననుభవించువాడు అమిత వ్యయియగు ఆతని పుత్రుడు. షాహుకారు లెల్లరు మన మిత్రుడగు లోభము చేతియందలి కీలుబొమ్మలు. అతడు వారి మనస్సులందు దృఢముగా నాటుకొని యున్నాడు. ఈనాటి షైలాక్‌లు వీరే. వీరు మితిమీరిన వడ్డీలను గైకొని బీదలరక్తమును త్రాగుదురు. వీరు మహా క్రూరహృదయులు! క్షేత్రములు, దేవాలయములు మొదలగునవి కట్టించి మేము గొప్ప దాతలమని లోకమును కనుగప్పుటకై వీరు ప్రయత్నింతురు.

వారుచేసిన మహాపాతకములు మరియు దయారహితమగు కృత్యములను యీ కార్యములు శాంతపరచలేవు. వీరివల్ల ఎన్నో బీదకుటుంబములు నాశమైనవి. తాము నివసించుచున్న భవనములు మరియు బంగళాలు యీ బీద ప్రజల రక్తముచే నిర్మితమైనవని వారు తలంచరు. లోభము వీరి బుద్ధిని భ్రష్టమొనర్చినది. అందుచే వారు పూర్తిగా అంధులై పోయిరి. వారికి కన్నులున్నప్పటికిని చూడరు.

లక్షాధికారి పదిలక్షలను సంపాదించుటకై ఉపాయములను ఆలోచించుచుండును. పదిలక్షలుగలవాడు కోటీశ్వరుడను కావలెనని తలంచుచుండును. లోభమునకు తృప్తిలేదు. దానికి అంతము లేదు. లోభము వివిధ సూక్ష్మరూపములను తాల్చును. ఒక్కొక్కడు పేరు, ప్రతిష్ఠ మరియు స్తుతులను ఆశించును. ఇదికూడా లోభమే. సబ్ జడ్జిగా వున్నవాడు హైకోర్టు జడ్జిని కావలెనని కోరుకొనుచుండును. మూడవ తరగతి మేజస్ట్రేటు మొదటితరగతి మేజస్ట్రేటు కావలెనని కోరుకొనుచుండును. ఇది కూడాలోభమే. సాధువు ఆధ్యాత్మిక సిద్ధులు కావలెనని వాంఛించుచుండును. ఇదికూడా ఒక విధమగు లోభమే. లోభియైనవాడు ఆధ్యాత్మికమార్గమునకు ఏమాత్రమూ పనికిరాడు. విచారణ, భక్తి, ధ్యానము, జపము, సంతోషము, పవిత్రత, సత్యసంధత, నిష్పక్షపాతము లను అలవరచుకొని, సర్వవిధములగు లోభములను నాశ మొనర్చి, శాంతిని అనుభవించుము.

14 ద్వేషము

సాధకునకు యిది ఘోరశత్రువు. ఇదియొక చిరస్థాయి యగు శత్రువు. జీవునకు చిరకాల సహచరి. ఘృణ, అసూయ, ఓర్వలేమి, పరిహాసము, ఆక్షేపణ, ఇతరులను ఏడ్పించుట, వేళాకోళము, అవమానించుట, ముఖము చిట్లించుట, పెడ మొగము పెట్టుట- ఇవన్నియూ ద్వేషముయొక్క రూపములు. ద్వేషము మాటిమాటికి పొంగులు పెట్టుకొనుచు వచ్చు

చుండును. కామము లేదా లోభమువలె దీనికికూడా తృప్తి లేదు. ఇది తాత్కాలికముగ శాంతించి నప్పటికిని, ద్విగుణీకృత శక్తితో మరల పొంగులు వారును. తండ్రి ఒకనిపట్ల అయిష్టతతో నున్నచో, ఆతని పుత్రులు మరియు పుత్రికలు కూడా అకారణముగనే ఆవ్యక్తి తమకేవిధమగు కీడు లేదా అన్యాయమునుగాని చేయకున్నప్పటికిన్ని. ఆవ్యక్తిని ద్వేషించ సాగుదురు, ద్వేషమునందింత గొప్ప శక్తికలదు. ఏనలుబది లేదా యేబది సంవత్సరముల క్రితమో తనకు ఏదేని ఘోరమగు అపకారము చేసిన మనుష్యుడు కనిపించినంతనే, ఆతని ముఖమును చూచుటతోడనే ద్వేషము పొంగులు పెట్టుకొనుచూ పొరలివచ్చి, వైరము మరియు శతృత్వమును ముఖముగుండా ప్రకటింపజేయును.

ద్వేషవృత్తిని మాటిమాటికి తెచ్చుకొనుటవల్ల ద్వేషము వృద్ధిపొందును. ద్వేషము ద్వేషమువల్ల నివారణ కాదు; ప్రేమవల్ల మాత్రమే ద్వేషము నివారణ యగును. ద్వేషముయొక్క శాఖలు ఆంతరిక మనస్సులో వివిధమార్గములందు వ్యాపించియుండును. అందుచే, దీనికి తీవ్రమగు దీర్ఘ చికిత్స అవుసరము. ఇది వివిధభాగములలో పాతుకొనియుండును. కావున, పండ్రెండు సంవత్సరములపాటు ధ్యానసహితముగ, నిరంతర నిస్వార్థ సేవవల్లనే దీనిని రూపుమాపగలము. ఆంగ్లేయుడు ఐరిష్ దేశీయుని ద్వేషించును. ఐరిష్ దేశీయుడు ఆంగ్లేయుని ద్వేషించును. క్యాథలిక్ ప్రొటెస్టంటును ద్వేషించును. ప్రొటెస్టాంటు కేథలిక్ వానిని ద్వేషించును.

ఇది మతద్వేషము. ఇదిగాక, కులసంబంధమగు ద్వేషము కూడా గలదు. ఒక వ్యక్తి మరియొకవ్యక్తిని అకారణముగనే ద్వేషించును. ఇది స్వాభావికము. ఈ ప్రాపంచిక వ్యక్తుల మధ్య యీ ప్రపంచమునందు పవిత్రమగు ప్రేమ తెలియరాకున్నది. స్వార్థపరత్వము, అసూయ, లోభము, కామము లనునవి ద్వేషముయొక్క సహకారులు. కలియుగమున యీ ద్వేష శక్తి బాగా వృద్ధి పొందియున్నది.

కొడుకు తండ్రిని ద్వేషించి, కోర్టునకీడ్చును. భార్య భర్తకు విడాకు లిచ్చును. ఈ విధానము భారతదేశమున కూడ ప్రారంభమైనది. కొద్దికాలములోనే, భారతదేశమున కూడ విడాకుల కోర్టులు స్థాపింపబడును. హిందూస్త్రీలలో పాతివ్రత్య ధర్మమేది? భారతభూమి యందు ఈ ధర్మము అదృశ్యమైనదా? భారతదేశమున వివాహ మొక సంస్కారము. అదియొక ధార్మిక కృత్యము. పాశ్చాత్యదేశములందు వలె యిది ఒక కంట్రాక్టుకాదు భర్త భార్యయొక్క చేతిని పట్టుకొని (పాణిగ్రహణము) యిద్దరున్నూ అరుంధతీ నక్షత్రమును చూచి, పవిత్రాగ్ని ముందు ప్రతిజ్ఞ చేతురు. "నేను రామునివలె శీలవంతునిగా నుందును. నేను నీతో ఆరోగ్యవంతులు బుద్ధిశాలురూ నగు సంతానోత్పత్తి గావింపజేయుచూ, శాంతముగ జీవింతును మరణించునంతవరకు నిన్ను నేను ప్రేమింతును. పరస్త్రీ ముఖమువైపైన నేనన్నడును చూడను. నీపట్ల సత్యసంధుడనై యుందును. నిన్ను నేనెన్నడును విడిచిపుచ్చను" అని భర్త చెప్పును.

"రాముని యెడల సీత, కృష్ణుని యెడల రాధవలె మీపట్ల నేను ప్రవర్తింతును. నా జీవితాంతమువరకు మిమ్ము విధేయతతో సేవింతును. నీవే నా జీవిత సర్వస్వమవు - నీవు నా ప్రాణవల్లభుడవు - నిన్ను భగవంతునివలె సేవించి, తద్వారా నేను భగవత్సాక్షాత్కారము పొందుదును" అని భార్య ప్రత్యుత్తరముగా చెప్పును. నేటి భయంకరమగు పరిస్థితుల నొకమారు పరికించి చూడుడు. హిందుస్త్రీలకు పరిపూర్ణమగు స్వాతంత్ర్యము నివ్వరాదు. "(హిందూ) స్త్రీల నెల్లప్పుడు వశమునం దుంచవలెను" అని మనువు చెప్పియున్నాడు; నేటి స్త్రీలయొక్క విషాదకర పరిస్థితులకు మూలకారణము ఆధునిక విద్యావిధానము మరియు నామమాత్రమగు ఆధునిక నాగరికతలేయై యున్నవి. పతివ్రతాధర్మము నశించినది. స్త్రీలు స్వతంత్రులైరి. వారు తమ భర్తలను త్యజించి, తమ యిష్టానుసారముగ చరింతురు. భార్యాభర్తలిద్దరూ జట్టాపట్టాలు పట్టుకొని మాంటురోడ్డు మరియు మెరీనాబీచియందు నడచుటో, లేదా భుజములపై చేతులు వైచుకొని తిరుగుటయో - సంస్కృతి కాదు. ఇది వాస్తవమగు స్వాతంత్ర్యము కాదు. ఇది అంధానుసరణ. హిందూస్త్రీలకిది తగదు, ఈ విలాసత్వము హిందూస్త్రీలయొక్క స్త్రీత్వమును రూపుమాపి, స్త్రీ సౌందర్యమును సాశీల్యమును నాశమొనర్చి, తద్వారా స్త్రీకిగల సహజ శోభను పాడొనర్చును.

నిస్వార్థమగు పవిత్ర ప్రేమను అలవరచుకొనవలెను. ప్రతివ్యక్తియూ భగవంతునిపట్ల భయము గలిగియుండవలెను. "దైవభీతి జ్ఞానమునకు నాంది" యని సోలమన్ చెప్పి యున్నాడు. ఆత్మభావముతో సేవ చేసినందువల్ల ద్వేషము పూర్తిగా తొలగిపోయి, అద్వైతానుభూతి కలుగును. ఘృణ, అసూయ, ఓర్వలేమి మొదలగున వన్నియూ నిస్వార్థ సేవ వల్ల పూర్తిగా తొలగిపోవును. నిత్యజీవితమున వేదాంత మును అభ్యాసమునందుంచినచో, అన్నివిధములగు ద్వేష ములు తొలగిపోవును. భూతకోటియందంతటను ఒకే ఆత్మ గూఢముగా నున్నది. అట్టిస్థితిలో యితరులను చూచి ఏల ముఖము చిట్లించుకొందువు? ఇతరులతో అసూయగా ఏల ప్రవర్తింతువు? ఒకరితో ఒకరిని ఏల విడదీతువు? జీవము మరియు చైతన్యములయొక్క ఐక్యతను తెలిసికొనుము. ప్రతి తావునను ఆత్మను చూడుము. ప్రేమ మరియు శాంతులను అంతటనూ అనుభవించి వ్యాపింప జేయుము.

15 అధీరత (Impatience)

ధ్యానము చేయుటకై ఆసనమున కూర్చున్నప్పుడు, త్వరగా లేవవలెనని కోరుదువు. ఇటుల త్వరగా లేవవలెనని కోరుట నీపాదములందు నొప్పిగా వుండుటవల్లకాదు. నీ యందు ఓర్పులేకపోవుటవల్ల యిటుల కోరుచుందువు. అవాం ఛనీయమగు యీ వ్యతిరేక గుణమును, ఓర్పును క్రమక్రమ ముగా అలవరచుకొనుట ద్వారా జయించుము. అప్పుడు నీవు

ఒక్కమారుగా మూడు లేక నాల్గు గంటలవరకు కూర్చొన గలుగుదువు.

సమాధిని పొందగోరెడి సాధకుడు, తన ముక్కుతో సముద్రమును నిర్జలముగా నొనర్చుటకై ప్రయత్నించిన టిట్టిభము వలె, ఓర్పుగలిగియుండవలెను. దృఢనిశ్చయము చేసికొనినచో, టిట్టిభమునకు సహాయము చేయుటకై గరుత్మంతుడు వచ్చిన విధముగా నీకు తోడ్పడుటకై దేవతలు వత్తురు. సత్కార్యమునకు అందరినుండియూ తప్పనిసరిగా సహాయములభించును. సీతను విడిపించుటలో శ్రీరామునకు కోతులు, ఉడుతలు కూడా సహాయము చేసినవి. ఆత్మనిగ్రహము, ధీరత్వము, పరాక్రమము, సహనశీలత, ఓర్పు పట్టుదల, బలము మరియు నైపుణ్యములు గలిగియున్న వ్యక్తి ఎంతటిదుష్కరకార్యమునైన సాధించగలడు. అలంఘ్యమగు కష్టములను ఎదుర్కొనవలశి వచ్చినప్పటికి కూడ నీవు నీప్రయత్నమును విడువరాదు.

16 స్వతంత్ర స్వభావము

కొందరు కొన్ని సంవత్సరములవరకు స్వతంత్రముగా ధ్యానము చేయుదురు. అటుపిమ్మట తమకు గురువు ఆవశ్యకమని వారికి తోచును. ఆధ్యాత్మిక మార్గమున కొన్ని అవరోధములు వారికి అనుభవములోనికి వచ్చును. వారికి యీ అవరోధముల నుండి ఎటుల తప్పించుకొనవలెనో, ఎటుల మార్గమున పురోగమించవలెనో తెలియదు. అప్పుడు వారు

గురువును వెదుక నారంభింతురు. పరదేశీయుడు ఒకానొక పెద్ద పట్టణమునందలి తాను బసచేసిన ప్రదేశ మొక సన్నని సందునందున్నప్పటికిని, ఆదారిని తానుఐదారుమారులునడచి యున్నప్పటికిని, పట్టపగటియందుకూడ కనుగొనజాలడు. ఈ విధమగు సాధారణమగు మార్గమును తెలిసికొనుటయందే యింతకష్టము వున్నప్పుడు, అసిధారావ్రతమువంటిదగు ఆధ్యాత్మిక మార్గమున కనులు మూసుకొని నడచు వాడు పొందెడి కష్టములను గురించి చెప్ప నక్కర లేదుగదా!

నీ మనస్సును ప్రాతమార్గములు మరియు పుంతలందు పోనివ్వకుము. ధ్యానసమయమున దారి తప్పుచో, వెంటనే మరల దానిని మార్గమునకు తీసికొనిరమ్ము. నూతన దైవీ స్పందనములను మరియు దైవీ సంకల్ప తరంగములను సృజించుము. ప్రార్థించుము. గీతాశ్లోకములను చదువుము.

వ్యర్థ చింతనమువల్ల ఎంతో శక్తి వ్యర్థమగును. నిరుపయోగము మరియు తుచ్ఛమూనగు సంకల్పములను పార ద్రోలి, నీయందలి మానసిక శక్తిని కూడబెట్టుము. ఇటుల చేసినచో ధ్యానమునందు వృద్ధి పొందుదువు.

పంటచేలను తడుపుటకై ఏర్పరుపబడిన కాలువల ద్వారా ప్రవహించెడి జలము, ఆ కాలువలందుగల ఎలుక కన్నముల గుండా వ్యర్థమై పోయి పైరు వృద్ధిపొందుటకై సహాయ పడకపోవురీతిని, సాధకుడు వైరాగ్యమును అలవరచు కొనకున్నచో ఆతడు ధ్యానమున చేసెడి ప్రయత్న మంత

యూ వ్యర్థమై పోవును. ధ్యానము నందాతనికి అభివృద్ధి కాన్పించదు.

నీ మనస్సెల్లప్పుడు ఇంద్రియ విషయములందే తగు లొక్కొని యున్నచో, "జగత్తు సత్యము" అనెడి భావము తప్పక వృద్ధిపొందును. ఇక, మనస్సు ఎగ తెగకుండా ఆత్మను తలంచుచున్నచో, యీ ప్రపంచమంతయూ ఆతనికి స్వప్న మువలె గోచరించును.

17 అసూయ

ఇదికూడా ఒక గొప్ప విఘ్నమే. తమ సర్వస్వమును త్యాగముచేసి, కౌపీనధారులై హిమాలయము లందలి గంగో త్రిమరియు ఉత్తరకాశియందలి గుహాలలో నివసించుచుండు సాధువులుకూడ, యీ దుర్వృత్తికి బానిసలే. గృహస్థులకంటె సాధువులు అధికముగ అసూయాపరులు. ఇతరసాధువు అభి వృద్ధికి వచ్చుచుండుటను చూచినప్పుడు, తన పొరుగునున్న సాధువు తనకంటె ఎక్కువగా ప్రజలచే గౌరవాదరణలను పొందుచుండుటను వినినప్పుడున్నూ, సాధువుల హృదయములు మండిపడును. పొరుగువానికి ఏదేని కళంకము నాపాదించి అతనిని అచ్చటినుంచి వెళ్ళగొట్టుటకో లేదా అతనిని నాశన ముచేయుటకో వారు మార్గములను అరయుచుందురు. ఇది ఎంత దౌర్భాగ్య విషయమో యోచించుడు. మీ హృద యము అసూయాగ్నివల్ల దగ్ధమగుచుండగా, మీకు మన శ్శాంతి ఎటుల లభించును? ఉన్నత విద్య నభ్యసించిన వ్యక్తి

లుకూడా అతినీచముగాను, తుచ్ఛముగాను ప్రవర్తించు చున్నారు. శాంతి మరియు జ్ఞానములకు అసూయ పరమ శత్రువు. ఇదిమాయాశక్తి యొక్క బలవత్తరమగు ఆయుధము కావున సాధకులెల్లప్పుడు జాగరూకులై యుండవలెను. పేరు ప్రతిష్టలు మరియు అసూయల కెన్నడును లోనుగా రాదు. అసూయగలవాడు అత్యల్పుడు. అతడు భగవంతునకు దూరముగా నుండును. ప్రతిసాధకుడున్నూ ఇతరుల క్షేమమును జూచి ఆనందించవలెను. ఇతరులు ఉన్నతస్థితిలో నుండుటను చూచినప్పుడు ముదితుడై యుండుటను అభివృద్ధిచేసికొనవలెను. భూతకోటి యందంతటను ఆత్మభావమును అనుభవించవలెను. అసూయ ఈర్ష్య, మాత్సర్యము మొదలుగాల వివిధ రూపములను దాల్చును. అసూయ యొక్క రూపముల నన్నింటిని తొలగించవలెను. పాలను కాచినప్పుడు మాటికి మాటికి పొంగుచుండు విధముగా, అసూయకూడా మాటిమాటికి పొంగులు పెట్టుకొనుచుపొర్లివచ్చుచుండును. కావున దానిని పూర్తిగా సమూలముగ పెరికి వేయవలెను.

18 నీచ ప్రవృత్తి

నీచముగా ప్రవర్తించుట యనెడి దుర్గుణము ఆత్మ సాక్షాత్కార మార్గమును అడ్డగించెడి ప్రమాద కరమగు అడ్డంకు. ఈ నీచ ప్రవృత్తి మానవునియందు దుర్భావములను జనింపజేసి, దుష్కార్యములను చేయించును. ఈ రాజసిక మరియు తామసికమూనగు అహంకారము మానవుని

యందుగల ఉత్తమమైన దైవీసాత్త్వక ప్రవృత్తిని కప్పి వేయును. ఇది స్వయం ప్రకాశము అమరత్వమూనగు ఆత్మను మరుగు పరుచును.

నీవు 'సత్యము' పట్ల అభిలాష గలిగియుండవచ్చును. భక్తిమార్గమున నడచువాడవై యుండిన యుండవచ్చును. విఘ్నములను ఎదుర్కొనగల ఇచ్ఛాశక్తి వుండి యుండవచ్చును. ఈ లక్షణములన్నియూ నీకు వున్నప్పటికిని, నీలో గల పశుప్రవృత్తి నీ యందలి దైవీగుణములు పెంపొందించుకొనుటకు అంగీకరించకున్నచో ఆధ్యాత్మిక మార్గమున నీవు సత్వరాభివృద్ధిని గాంచనేరవు. అది దానియిష్టానుసారము నడచుచుండును.

నీచ ప్రవృత్తిని పూర్తిగా మార్చివేయవలెను. సాధకునిలో అభ్యాసముగా నైపోయిన పశుప్రవృత్తి మార్పునొందవలెను. ఇది జరుగనిచో ఏ విధమగు ఆధ్యాత్మికానుభవములు వున్నప్పటికిని, శక్తులు వున్నప్పటికిని నిరుపయోగమే. తనయందలి నీచము, పరిమితము, స్వార్థము, అసత్యము అధమము మరియు బుద్ధిమాలినట్టిదియునగు మానవ చైతన్యము (Human consciousness) లను మానవుని యందలి పశుప్రవృత్తి విడిచిపెట్టుటకు యిష్టపడదు; అందువల్ల ఎంత మిక్కుటమగు తపస్సు, సాధనలను చేసినప్పటికిని నిష్ఫలములగు చుండును. అనగా, నీవు ఈ శ్వరసాక్షాత్కారమును పొందవలెనని వాస్తవముగా వాంఛించుట లేదని అర్థము. 'నేను యోగాభ్యాసము చేయగోరుచున్నాను. నాకు

నిర్వికల్ప సమాధిని పొందవలెనని యున్నది. మీ పాదముల సన్నిధిని నేను కూర్చొన గోరుచున్నాను'' అని సాధకుడు గురువుతో చెప్పెను. కాని అతడు తన యందుగల పాత అల వాటులను మార్పు చేసికొనుటకు మాత్రము సంసిద్ధుడు కాడు. అతడు తన పాత అలవాటులను, స్వభావములను, ప్రవర్తనను మరియు నడవడికను యథాప్రకారముగానే వుంచుకొనగోరును.

యోగసాధకుడు తన నైచ్యప్రవృత్తిని మార్చుకొనక పోయినను, లేదా తనయందీ నైచ్యప్రవృత్తి వున్నదను టను అంగీకరించక పోయిన యెడలను ఆతడు ఆధ్యాత్మిక మార్గమున యించుకేనియు అభివృద్ధి పొందజాలడు. ఈవిధ మగు ప్రవృత్తిని మార్పుచేసుకొనకున్నప్పటికీ, ఏదేని కొద్ది తాత్కాలిక ఉన్నతిని ఆధ్యాత్మిక మార్గమున పొందినప్పటి కిని అది ఆతని కేమాత్రము ప్రయోజన వంతముకాదు.

ఈ నైచ్య ప్రవృత్తిని మార్చుకొనుట సులభము కాదు. అభ్యాసశక్తి అతిబలిష్ఠము మరియు దృఢమైనదియు నై యున్నది. దీనిని మార్చుటకు మిక్కుటమగు ఇచ్ఛాశక్తి కావలసియున్నది. ఒక్కొక్కప్పుడు సాధకుడు తన పూర్వపు అలవాటులకు తప్పని సరిగా బానిసయై పోవుచుండును. సాధకుడు తన యందు సత్త్వగుణమును కావలసిన పరిమితి వరకు జపము, కీర్తనము, ధ్యానము, మొక్కవోని నిస్స్వార్థసేవ, సత్సంగములవల్ల అభివృద్ధి చేసికొను చుండవలెను. లోచూపు ద్వారా తన యందలి దోషములను మరియు దౌ

ర్బల్యములను తెలిసికొనవలెను. గురువుయొక్క పరిశీలనలో వశించుచుండవలెను, గురువు ఆతని దోషములను తెలిసికొని, వాటిని తొలగించు కొనుటకు ఆవశ్యకమగు సలహాల నిచ్చును.

2

నైచ్యప్రవృత్తి అతిబలవత్తరముగానుండి, మలిన మనస్సు (Lower mind) యొక్క ప్రోద్బలము మరియు ఇచ్ఛాశక్తియొక్క సహాయముకూడా లభించుచో, పరిస్థితులు చాల విషమించును. అట్టి సమయమందావ్యక్తి సరి దిద్దుటకు అవకాశములేని కలహకారి, వశమొనర్చు కొన రాని అహంకారముగల మరియు అనర్థకారిగా నగును. ఆతడు నియమముల నన్నింటిని ఉల్లంఘించును.

ఇట్టి లక్షణములు గల సాధకుడు తన పాత అలవాటు లకు అంటిపట్టుకొని యుండును. ఆతడు తనను భగవానునకు గాని, గురువుకుగాని అర్పించు కొనలేదు ఆతడు స్వల్ప విషయములకు కూడ ఎట్టి వ్యక్తిపైనైనను తిరుగుబాటు చేయుటకు సంసిద్ధుడైయుండును ఆతడెన్నడును విధేయ తను చూపడు. ఏ విధమగు ఆధ్యాత్మిక బోధనలను స్వీకరిం చుటకును ఆతడు యిష్టపడడు. తన దోషములనుగాని దౌర్బ ల్యములనుగాని అంగీకరించుటకు సంసిద్ధుడుగా నుండడు. ఆతడు తనను గొప్పగొప్ప లక్షణములుగల నిర్దోషవ్యక్తిగా తలంచుచుండును. ఆతడు విలాస పూర్వకమగు సుఖజీవి తమును గడుపు చుండును.

ఆతని యందలి నైచ్య ప్రవృత్తికి చెందిన పూర్వరూపములు ఆతని వ్యక్తిత్వమునకు బలమును చేకూర్చును. ఆతడు తనకు అభ్యాసపడియున్న సంకుచితమగు అహంకారపూరితమైన అభిప్రాయములు, వాంఛలు, సౌకర్యములకులోనై ఆ ప్రకారమే ప్రవర్తించుచుండును. అతడు తన మిథ్యా ప్రవర్తన, అజ్ఞానము, స్వార్థపరత్వము, మొరటుతనములను సహాయముగ నొనర్చుకొని, తాను అసురస్వభావముతో ప్రవర్తించుటకు సర్వవిధముల హక్కుగలిగి యున్నానని సమర్థించుకొని, తన వాక్కు, ఆచరణ మరియు ప్రవర్తనల ద్వారా తన అపవిత్రతను ప్రకటించును.

ఆతడు తనను గురించి వివిధరీతుల, విచిత్రరూపమున సమర్థించుకొనుచుండును. అంతేగాక తనపాతపద్ధతి ప్రకారమే యోచించుట, మాట్లాడుట మరియు భావించుట నొనర్చుచుండుటకై ప్రయత్నించును.

ఆతడు కలిగియున్న శక్తి ఒకటి, అతడభ్యసించునట్టిది మరియొకటి. ఆతడు తన తప్పుడు అభిప్రాయములను యితరుల మనస్సులందు బలవంతముగ ప్రవేశపెట్టుటకై ప్రయత్నించును. ఇతరులు తన తప్పుడు అభిప్రాయములను అంగీకరించుటకు యిష్టపడకున్నచో, ఆతడు వారితో దెబ్బలాడుటకు సంసిద్ధుడై యుండును. వెంటనే వారిపై తిరుగుబాటు నొనర్చుటకై లేచి నుంచొనును. అంతేగాదు, తన అభిప్రాయమే సరియైనదనియు, యితరులు తన అభిప్రాయమును వ్యతిరేకించుట అన్యాయము, అకారణము, అజ్ఞానముతో

కూడియున్న చర్య' యనియు సమర్థించును. అంతటితో ఆగక, తన అభిప్రాయములే సరియైనవనిన్నీ, తాను చేసెడి విధానమే సక్రమమైన విధానమనిన్నీ, తన అభిప్రాయములు మరియు విధానములు యోగశాస్త్రానుసారముగ వున్నవని యునూ యితరులకు నచ్చజెప్పుటకై ప్రయత్నించును. వీరు ఎంతటి వింతవ్యక్తులో అగయుదు !

ఆతడు తనను తాను వంచన చేసికొనక గురువుతో నిష్కపటముగ ప్రవర్తించుచో, తనను వాస్తవముగ బాగు చేసికొనగోరుచో, అతడు తన దోషములను గుర్తించి వాటి నివారణోపాయములను అన్వేషించ నారంభించును. అంతట ఆతడు తనను సరిదిద్దుకొని సవరించుకొనుట యనెడి రాచబాటపై నడచును. ఇటులగాక తన పురాతన ఆసురి ప్రవర్తనను సమర్థించుకొనువాడే యైనచో, తన దుష్ప్రవర్తనను ఏవో సాకులుచెప్పి సమర్థించుకొనుచుండును.

3

స్వీయ ప్రతిభను చాటుకొనెడి అహంకార యుక్తుడగు సాధకుడు సంఘమున తాను ప్రధానస్థానము నాక్రమించుటకై ప్రయత్నించును. సంఘమునందు తానొక పదవి మరియు ప్రతిష్ఠలను నిలుపుకొనుటను వాంఛించును. తానొక గొప్ప యోగిననీ, తనకు గొప్ప గొప్ప యోగ శక్తులుగలవనీ లోకమున చాటుకొనును. తానొక గొప్ప సాధకుడననీ, నిర్వికల్ప సమాధిని పొందిన గొప్ప జ్ఞానిననీ చెప్పుకొనును. దురభిమానము, అహంకారము మరియు రాజ

సము లనెడి దోషములు చాలమంది వ్యక్తులలో కొద్ది పరిమితి యందున్నవి.

ఈ లక్షణములుగల వ్యక్తి, గురువుయొక్క ఆజ్ఞలను మన్నించుటకు, పెద్దలు మరియు ఉత్తములను గౌరవించుటకు అంగీకరించడు. నియమోల్లంఘన మొనర్చుట కాతడెల్లప్పుడు సిద్ధముగా నుండును. అతడి అభిప్రాయములు మరియు ప్రవృత్తులు వేరు. అవిధేయత, నియమోల్లంఘనములనునవి ఆతనిలో దృఢముగా నాటుకొని యున్నవి. అత డప్పుడప్పుడు తన గురువుకు మరియు పెద్దలకు విధేయుడనై వుందునని వాగ్దాన మొనర్చుచుండును. కాని ఆతని చర్యలు తరచుగా, ఆతని వాగ్దానమునకు విరుద్ధముగా నుండును. నియమములను పాలించకుండుట సాధనకు గొప్ప అవరోధము. ఇతరులపట్ల ఆతడు వీలైనంత తుచ్ఛముగా ప్రవర్తించును.

అవిధేయుడు, నియమోల్లంఘన మొనర్చువాడు, గురువుతో నిష్కపటముగ ప్రవర్తించనివాడు, ఆధ్యాత్మిక బోధకునితో హృదయము విప్పి మాట్లాడనివాడు - వగు సాధకుడు తన గురువువల్ల లాభము పొందడు. అతడు తనకు తోచిన రీతిని నడచుకొనుటవల్ల ఆధ్యాత్మిక మార్గమున పురోభివృద్ధి గాంచనేరడు. అట్టివాని స్థితి చాల విషాదకరము!

అతడు కపటనటనను అభ్యసించును. అబద్ధములు చెప్పును. కపటనాటక మాడును, గోరంతలు కొండంతలుగ చేసి చెప్పును. తన కల్పనాశక్తిని దుర్వినియోగ మొనర్చును. తన సంకల్పములను, తనకు సంబంధించిన వాస్తవ విషయము

లను కప్పిపుచ్చును. కపటముగా ప్రవర్తించి ఎంతటి గూఢ సత్యమునైన అసత్యముగ తోసిపుచ్చును. కొన్ని సత్యములను అతడు బుద్ధిపూర్వకముగ తిరస్కరించును. శుద్ధ అబద్ధములను చెప్పును. తన అవిధేయతను లేదా అక్రమచర్యను కప్పిపుచ్చి, సంఘమున తనకుగల గౌరవమును కాపాడుకొనుటకున్నూ, తనపాత పద్ధతులు మరియు ఇష్టానుసారముగ నడచుకొనుటకున్నూ ఆతడీ విధముగ చేయును.

ఆతని బుద్ధి అపవిత్రతచే కప్పివేయబడియున్నందువల్ల, అతడేమి చేయుచున్నాడో అతనికే సరిగా తెలియదు. తాను చెప్పెడి మాట ఏఅర్థము నిచ్చునో మరియు ఏఅర్థము నివ్వదో, అతనికే తెలియదు.

తనతప్పులను మరియు దోషములను ఆతడెన్నడును అంగీకరించడు. ఎవడైన అతనియాందలి దోషములను పేర్కొని సరిదిద్దుకొనవలసినదిగా చెప్పినచో, అతడెంతో దుఃఖమును పొంది, దోషములను పేర్కొనిన వానితో పోట్లాడును. అతనిలో పశుత్వము అధికముగా నున్నది.

ఆత్మ సమర్థము (Self Justification) అనెడి అతి ప్రమాదకరమగు అలవాటుకు అతడు లోనై యున్నాడు. అతడెల్లప్పుడును తాను చేసిన పనిని సమర్థించుకొనుటకు, తన అభిప్రాయములను అంటిపట్టుకొని యుండుటకు, తన పదవిని లేదా తానుచేసిన పనిని సమర్థించుకొనుటకై ఏవిధమగు మూర్ఖము అసంబద్ధమునగు వాదనను చేయుటకు కూడ వెనుకాడడు. తన అవివేక కృత్యములను సమర్థించుకొను

టలో అతడు తన బుద్ధిని దురుపయోగ మొనర్చును. ఈదోష ములన్నియూ సర్వసాధారణముగ కొందరియందు హెచ్చు గానూ, కొందరియందు తక్కువగానూ వుండును

4

అతడు తన శోచనీయస్థితిని గురించి ఏమాత్రమైన తెలసికొని, తనయందు నించుకైన అభివృద్ధిని తెచ్చుకొనవలె నని ప్రయత్నించి, ఇతరులు చెప్పిన మంచిని స్వీకరించెడి స్వభావము ఏకొద్దిగా నైన గలిగియున్నచో, అతనిని సరి చేయనగును. యోగమార్గమున అభివృద్ధి గాంచగలుగును. అతడు తన మూర్ఖపు పట్టుదలను కలిగియుండి, పూర్తిగా తన యిష్టానుసారమే ప్రవర్తించుచూ, దివ్యజ్యోతిని చూడకుండా కనులు మూసికొని లేదా సత్యమును అంగీకరించని కఠిన హృదయుడుగా నున్నచో, ఆతని కెవరునూ సహాయపడలేరు.

సర్వభావములందు సాధకుడు తన పశువృత్తిని దైవీ ప్రవృత్తిగా మార్చుకొనుటకు పూర్తిగా అంగీకరించవలెను. భగవానునికే గాని లేదా గురువుకుగాని తనను ఏమాత్రము దాపరికమూ లేకుండా సంపూర్తిగా సమర్పించుకొనవలెను. సత్యమునకు కట్టుబడియుండు సత్ప్రవృత్తినిగలవాడై వుండ వలెను. తనను దిద్దుకొనుటకై సక్రమమగు ప్రయత్నములను అనవరతము చేయుచుండవలెను. అటుల చేసినప్పుడే ఆత నిలో వాస్తవమగు మార్పువచ్చును. 'సరే' నని చెప్పుట, 'అలాగే' నని తలవూపుట చేసినంతమాత్రమున ఏవిధమగు

ప్రయోజనము వుండదు. ఈమాత్రము చేసినందువల్ల యోగివి లేదా ఉత్తమ పురుషుడవు కాజాలవు.

యోగముపట్ల అత్యధికమగు శ్రద్ధ గలిగి, తమ యందలి అహంకారమును మరియు దానియొక్క కోరికలను తొలగించుకొనుటకు సంసిద్ధుడైనవాడు మాత్రమే యోగమును అభ్యసించగలడు. ఆధ్యాత్మిక మార్గమున తప్పుడు కొలతలకు తావులేదు. ఇంద్రియములను మనస్సును తీవ్రముగ నియమించుట, గాఢతపస్సు, ఎడతెగని ధ్యానములు ఈశ్వర సాక్షాత్కారమును పొందుటకు ఆవశ్యకములు. ఏమాత్రము అవకాశ మిచ్చినప్పటికినీ, దుష్టశక్తులు చెల రేగి నీపై పెత్తనము చేయుటకు ప్రయత్నింతును. నీ దురల వాటులను వదిలి, నీయందలి పాశవిక ప్రవృత్తిని మార్చు కొనకున్నచో యోగమును అభ్యసించజాలవు.

నీవు పరస్పర విరుద్ధములగు రెండు రకముల జీవితమును ఒకే మారు గడుపజాలవు. కామము మరియు అజ్ఞానముతో కూడియున్న యీ ప్రాపంచిక జీవితములో పవిత్రమగు దైవీజీవితము, యోగజీవితములు ఇముడజాలవు. నీ అల్పమగు పరిమితులను దివ్యజీవితము అనుసరింపజాలదు. నీవు తుచ్ఛమగు మానవ ప్రమాణమును దాటి పైకిపోవలెను. నీవు దైవీచైతన్య ప్రమాణమును అందుకొనవలెను. యోగివి కావలెనని వాంఛించుచో, నీ మలినమనస్సును స్వతంత్రముగ విడిచిపుచ్చుటకు వలనుపడదు. నీ ప్రవృత్తులు, వాంఛలు, నిర్ణయములు, సంకల్పములకు అంటిపట్టుకొని యుండ

రాదు. నీయందలి పశుప్రవృత్తి ఆధ్యాత్మిక మార్గమునుండీ నిన్ను పతితు నొనర్చుటకై, సహాయకులతో కలసి ప్రయత్నించును.

యోగమార్గమున వాస్తవమగు భక్తిశ్రద్ధలు గల సాధకుడవు కమ్ము. దైవీగుణములను అలవరచుకొని తద్వారా నీయందలి పశుప్రవృత్తిని నాశమొనర్చుము. ఉత్తముడవు కమ్ము. పవిత్రుడవై స్వయం ప్రకాశుడవగు యోగివికమ్ము.

మీ అందరికీ మహాయోగుల యొక్క ఆశీర్వాచనములు లభించుగాక !

10 మనోరాజ్యము

(గాలిలో మేడలుకట్టుట నే (Building Castles in the air) మనోరాజ్యమందురు. మనస్సుచేసెడి వింతలలో యిదియొకటి. ఈ వింతను చూడుము! సాధకుడు హిమాలయమందలి ఏకాంతమగు గుహాలో ధ్యానము చేయుచుండును. ఆగుహాలో కూర్చొనియుండి, ఆతడేరీతిని యోచించును. "ఈ ధ్యానమును ముగించుకొనిన పిమ్మట, శాన్ ఫ్రాన్‌సిస్కో మరియు న్యూయార్కుకు వెళ్ళి, అచ్చట ఉపన్యసింతును. కొలంబియాలో ఒక ఆధ్యాత్మిక కేంద్రమును స్థాపించవలెను. ప్రపంచమున లేని ఏదో ఒక క్రొత్తవిషయమును చేసి చూపించవలెను ఇప్పటివరకు ఎవరూ చేయని, ఏదో ఒక పనిని చేయవలెను" ఇదియే తీవ్రవాంఛ. దీనినే అహంకారయుక్తమగు కల్పనయందురు. ఇది గొప్ప

విఘ్నము. ఈ విఘ్నము మానవుని ఒక్క క్షణమేని విశ్రమించనివ్వదు. మాటిమాటికిని ఆతడేవో క్రొత్త క్రొత్త ఆలోచనలు చేయుచుండును. ఆతడు తాను గాఢధ్యానమును అనుభవించుచున్నానని అనుకొనును; కాని జాగ్రత్తగా ఆత్మపరిశీలన చేసి చూచుకొన్నచో, అదియంతయూ గాలిలో మేడలు కట్టుటకు మించి మరేదియూ కాదు. రెప్పపాటులోపుననే ఒక మనోరాజ్యము అదృశ్యమై, మరొక మనోరాజ్యము జనించును. ఇది ఒక అల్పమగు సంకల్పము, లేదా మానసిక సరోవరమందలి ఒక తరంగము. కాని, దానిని గురించి మాటిమాటికి తలంచుచూ వున్నందువల్ల, ఆ అల్ప సంకల్పమే మిగుల బలవత్తరముగా నగును కల్పనాశక్తి అతి విచిత్రమైనట్టిది. ఈ కల్పనాశక్తి ద్వారా మాయాశక్తి ఎన్నో కుటిలు చేయుచుండును. కల్పన మనస్సును బలిష్ఠురాలిగా చేయును. కల్పనను సిద్ధమకరధ్వజముగానో, లేదా కస్తూరిగానో తెలసికొనవలెను ఇది మరణాసన్నమైన మనస్సును తిరిగి సజీవముగాను, పుష్టివంతముగాను చేయును. కల్పనాశక్తి ఒక్క క్షణకాలమేని మనస్సును ప్రశాంతముగ వుండనివ్వదు. మిడతలు లేదా ఈగలదండు మహా ప్రవాహమువలె ఎడతెగక వచ్చుచుండు విధమున, ఈ మనోరాజ్య ప్రవాహము కూడా విరామములేక నిరంతరము ప్రవహించుచుండును. విచారణ. వివేకము, ప్రార్థన, జపము ధ్యానము, సత్సంగము, ఉపవాసము, ప్రాణాయామము, నిస్సంకల్ప

స్థితిని అలవరచుకొనుటను ద్వారా యీ విఘ్నమును నివారించుకొనవచ్చును. ప్రాణాయామము మనోవేగమును తగ్గించి, మానసిక ఉద్వేగమును శాంతపరచును. కోరికలు గల యువకుడు ఏకాంతగుహలో వసించుటకు తగడు. కొన్ని సంవత్సరములపాటు ప్రపంచమున నిష్కామసేవ యొనర్చి, గదులలో ఏకాంతముగ పెక్కు సంవత్సరములు ధ్యానము చేసినవాడు మాత్రమే గుహాలయందు జీవించగలడు. అట్టి వాడు మాత్రమే హిమాలయములందలి ఏకాంత సుఖమును వాస్తవముగ అనుభవించగలడు. 'అహంబ్రహ్మాస్మి' లేదా "తత్త్వమసి" యనెడి మహావాక్యార్థములపై మహావాక్యానుసంధానముద్వారా ధ్యానము చేసినప్పుడు విషయములన్నియు (చూచుట, వినుట, స్పర్శ, రుచిచూచుట మరియు వాసనలుచూచుటలు) ఆగిపోవును. కాని సంస్కారబలమువల్ల మనోరాజ్యము మాత్రము కొనసాగుచునే వుండును నిద్రకూడ వచ్చును. కావున నీవు జాకరూకుడవై యుండి వివిధ ప్రయత్నముల ద్వారా నిరంతర స్వరూప చింతనము (బ్రహ్మధ్యానము) నొనర్చుచున్నచో యీ విఘ్నములు రెండింటినుండి విముక్తుడవై, బ్రహ్మాకారవృత్తి మరియు బ్రహ్మజ్ఞానమును త్వరలోనే పొందుదవు. అజ్ఞానము తొలగిపోవును. సహజ పరమానందస్థితి సిద్ధించును. సంచిత (Accumulated) కర్మలన్నియు జ్ఞానాగ్నిచే దగ్ధమై పోవును.

ధ్యానమునకు కూర్చునప్పుడు, నీ స్నేహితులు మరియు అఫీసుకు సంబంధించిన సంకల్పములు, గత సాయంత్రమున నీ స్నేహితులు మరియు మిత్రులతో జరిపిన సంభాషణలున్నూ జ్ఞాపకము వచ్చి మనస్సును చికాకుపరచి, విక్షేపము (Distraction) నకు కారకమగును. కావున నీవు యీ బాహ్యాసంబంధమగు ప్రాపంచిక సంకల్పములనుండి మాటిమాటికిని నీమనస్సును వెనుకకు లాగి, లక్ష్యముపై నిలుపుచుండవలెను. ప్రాపంచిక సంకల్పములను నీవు నిర్లక్ష్యమొనర్చవలెను. ఈవిషయమున నిష్పక్షపాతముగ నుండుము. ఈ సంకల్పములను ఆహ్వానించకుము. ఈవిధమగు సంకల్పములతో నీకు సారూప్యతను ఆపాదించుకొనకుము. "నాకీ సంకల్పములు అక్కరలేదు. ఈ సంకల్పములతో నాకే పనియూ లేదు" అని నీలో నీవు చెప్పుకొనుము. అవి క్రమక్రమముగా తొలగిపోవును.

నీవు హిమాలయము లందలి ఏకాంతగుహాలో నివసించుచుండవచ్చును. ధ్యానమును అభ్యసించుచుండవచ్చును. నీకా బయళ్ళ (Plains) యందలి పాత అనుభవములు జ్ఞప్తికి వచ్చుచో, నీ మనస్సును ఆ బయళ్ళయందు వసింపనిచ్చుచో, నీవు హిమాలయములందలి నిర్జన ప్రదేశమున వసించు చున్నప్పటికిని, వాస్తవము చెప్పవలెననిన నీవాబయళ్ళయందు మాత్రమే వసించుచున్నావు. అంతే

గాక, నీవా గుహాలో పూర్ణమైన దివ్యజీవనమును గడుపుట లేదు. ఏలనన, నీవా పవిత్రమగు గుహాయందు వసించుచున్న ప్పటికి కూడా, నీవా ప్రాత ప్రాపంచిక జీవితమునే చేతనా సంబంధమువల్ల (Subjectively) మాటి మాటికి గడుపు చున్నావు. సంకల్పమే వాస్తవమగు కార్యము.

నీవు యోగ నిచ్చెనను ఎక్కినప్పుడు, ఆధ్యాత్మిక మార్గమున నడచుచున్నప్పుడు వెనుకకు చూడకుము, ప్రాత అనుభవములను జ్ఞాకమునకు తెచ్చుకొనకుము, గతించిన అను భవములకు సంబంధించిన స్మరణ నంతను చంపివేయుము. "నేను బ్రహ్మను" అనెడి నూతన మనోభావమును దృఢము గా నిర్మించుకొనుము. మాటిమాటికి బ్రహ్మాకారవృత్తిని సృజించుకొని, దానిని బలిష్ఠ మొనర్చుము. నిరంతర ధ్యాన మువల్ల దానిని నిలుకడగా నుంచుకొనుము. పాత అనుభవ ములకు సంబంధించిన సంకల్పమును ఒక్కదానిని జ్ఞాపకము తెచ్చుకొన్నప్పటికిని, ఆఒక్క సంకల్పమే నీ సంకల్ప-రూప మునకు లేదా స్మృతిపటమునకు నూతన ప్రాణమునుపోసి, పునఃయౌవనమును మరియు బలమును ప్రసాదించి, నిన్ను పతితు నొనర్చును, మరల పైకి ఎక్కుట నీకు చాలకష్ట మగును.

పాత అనుభవములు మాటిమాటికి జ్ఞాపకమునకు వచ్చుచో, ఆ పాత మానసికరూపములు పునః శక్తివంత మగు చుండును. అవి ద్విగుణీకృతశక్తితో మరల మరల

తమ్ముత్రాము ప్రకటించు కొనుచుండును. అంతట అవి గుమి గూడి గుంపులు గుంపులుగా వచ్చి భయంకరమగు వేగముతో నిన్నెదుర్కొనును. కావున, ఎన్నడును వెనుకకు చూడకుము - భగవద్ధ్యానము ద్వారా గతించిన అనుభవములకు సంబంధించిన స్మృతిని నాశమొనర్చుము,

ఎల్లప్పుడు వర్తమానము (Present) నకు మాత్రమే సంబంధించిన వాడవుగ నుండుము. గతమువైపుకుగాని భవిష్యత్తు వైపుకుగాని చూడకుము. అటుల వుండగలిగినప్పుడే నీవు సుఖముగా నుండ గలుగుదువు, మరియు దీర్ఘాయువును పొందగలవు. తీవ్రమైన ప్రయత్నములద్వారా సంకల్పములను నాశ మొనర్చుము. సచ్చిదానంద బ్రహ్మముపై నిరంతర ధ్యాన మొనర్చుము మరియు ఆ పరమోత్తమమగు పవిత్రస్థానమును పొందుము. నీవు తేజోవంతుడవుగ అగుదువుగాక! స్వయం ప్రకాశస్థితిలో బ్రహ్మానంద సముద్రమున ఓలలాడుదువుగాక !

నీవు చేసెడి ప్రతి ప్రయత్నమునందును విచార-వివేకముల నుపయోగించుము భూతభవిష్యత్తులను గురించి యోచించకుము. నీవు నలుబది యేండ్ల వయస్సుగలవాడవైనప్పుడు నీ బాల్యము మరియు విద్యార్థి దశలయందలి విషయములన్నియు స్వప్నములు. ఈ జీవితమంతయు ఒక దీర్ఘస్వప్నము(Long dream) గతమీ సమయమున స్వప్నము ఇకముందు భవిష్యత్తుకూడా ఆవిధముగనే యగును. ఎల్లప్పుడును నీవు వర్తమానముతో మాత్రమే వ్యవహరించవలెను.

మానసిక పక్షియొక్క భూత-భవిష్యత్తులనెడి రెక్కలను రెం టినీ నీవు కోసివేయవలెను. అయినప్పటికిని, వర్తమానము గలదు గాన అటునిటు ఊగులాడు చుండును. బాహ్య సంస్కారముల నన్నిటిని దూరముగ నుంచుము వృత్తులను ఆపివేయుము మనస్సును శాంత పరచుము. మనస్సు పొందెడి మార్పులను నిరోధించుము. ధారణ చేయుము. సంస్కార ముల మూలముగ నీ యందు మిక్కుటముగ చెలరేగెడి భావ ములను జయించుము. ఇక మనస్సుకు మంచి ఆహారమును యిమ్ము. గీత యందలి కొన్ని ఉత్తమ విషయములు, అవ ధూత గీత, "ఓం" అర్థ చింతనములనెడి ఆహారమునిమ్ము. అటు పిమ్మట కొంత కాలమునకు యీ ఆకర్షవంతమగు వర్తమానముకూడా తొలగిపోవును. మనస్సుకు పరిపూర్ణమగు సమత్వము మరియు శాంతతయు లభించును. అట్టి నీపవిత్ర మగు మనస్సునందు సర్వోత్తమమగు ఆత్మజ్ఞానము ఉద యించును. అప్పుడు నీవు సమస్తమునకు మూలమగు, సర్వ మునకు ఆధార భూతము మరియు జన్మస్థానమగు అధిష్ఠాన మున, బ్రహ్మమున విశ్రమింతువు. నీవు జ్ఞాననిష్ఠను, లేదా స్వరూపస్థితిని (సచ్చిదానందస్థితి) పొందుదువు.

21 మానసిక సంభాషణ

ధ్యానసమయమున నీవు తరుచుగా ఎవరితోనో మాన సికముగా సంభాషించుచుందువు. ఈ దురభ్యాసమును ఆపి వేయుము. మనస్సును జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి యుండుము.

22 మోహము

శ్రీ శంకరు సంతవానిని కూడ బాధించిన మరియొక భయంకరమగు విఘ్నముగలదు. అతడు సన్యాసి యైనప్పటి కిని, జబ్బుతో నున్న తల్లికి పరిచర్యలు చేయుట, మరియు ఆమె దహన సంస్కారములు చేయించుటకు వెళ్ళవలసి వచ్చెను. ఆతని తల్లి మరణించినప్పుడు, దక్షిణభారతమందు గల మహాయోగియగు పట్టినత్తుస్వామి యీ రీతిని గానము చేసెను- "పూర్వ ప్రథమముగా త్రిపురసంహార మొనర్చిన అగ్ని రగుల్కొనెను. ఆ పిమ్మట లంకయందు హనుమంతుని అగ్ని అంటింపబడినది ఇప్పుడు నా ప్రియ మాత యొక్క మరణము నా కుక్షియందును హృదయమునందును అగ్ని రగుల్కొనుటకు కారణమైనది. నాయీ తల్లియొక్క శవమునకు కూడ నిప్పు ముట్టించెదను" తన శరీరము, భార్య, బిడ్డలు, తల్లి దండ్రులు, సోదరీ సోదరులు మరియు ఆస్తిపట్ల మోహము ప్రేమో త్తేజమొనర్చును. లోభమువలె మోహముకూడా వివిధ సూక్ష్మరూపములను దాల్చును. ఏదో ఒకనామము మరియు రూపము లేదా మరి దేనియందో మనస్సు అనురాగము గలిగి యుండును. ఒక వేళ మనస్సు ఒక నామ-రూపములనుండి మరల్చి నప్పటికిని, వెంటనే మరియొకనామ-రూపములపట్ల అనురాగము గలదిగానగును. కోతులకు గల మోహమును పరికించుము. పిల్లకోతి చచ్చి పోయినప్పుడు, తల్లికోతి ఆశవమును రెండు మూడు మాసములవరకు మోసికొని తిరుగుచుండును. మోహము యొక్క

శక్తి ఎట్టిదో చూచితివా! మాయ అతివిచిత్రమైనది? తన ఏకపుత్రుడు మరణించినటుల తండ్రికి తంతివార్తరాగానే అతడు మూర్ఛితుడగును. ఒక్కొక్కప్పుడు మరణించుట కూడా సంభవించును ఇది మోహముయొక్క మహిమయే. ఈ ప్రపంచమంతయూ మోహమువల్లనే నడచుచున్నది. మోహమువల్లనే ప్రతివాడున్నూ యీ సంసార చక్రమునకు సంబంధింపబడి యున్నాడు. మోహమువల్ల బాధపొందును. మోహమువల్ల అనురాగము జనించును. ఒక్క రెప్పపాటులోనే మత్తును కలిగించెడి ఒక విధమగు మద్యము వంటిదీ మోహము. సన్యాసులంతటి వారుకూడ తమ ఆశ్రమములు మరియు శిష్యులపట్ల మోహముగల వారైయున్నారు వివేకము వైరాగ్యము, విచారణ, ఆత్మచింతన, భక్తి, ఏకాంతవాసము, వేదాంత గ్రంథ పఠనము మొదలగు వానిద్వారా మోహమును తొలగించు కొనవలెను. సన్యాసము, త్యాగము మరియు ఆత్మ సాక్షాత్కారము ద్వారా మాత్రమే మోహము సంపూర్ణముగ తొలగిపోవును.

గత మహాయుద్ధములో కోట్లకొలది మనుష్యులు మరణించినప్పుడు నీవుఏడ్వనేలేదు. కాని నీభార్య చనిపోయినప్పుడు మిక్కుటముగ ఏడ్తువు. ఆమెపట్ల నీకు మోహముగలదు గావుననే నీ విట్లు ఏడ్చితివి. మోహము "నాది" అనెడి భావమును కలిగించును. అందువల్లననే "నాభార్య, నాకొడుకు, నా గుర్రము, నా ల్లు" అని చెప్పుచున్నావు. ఇదియే బంధము. ఇదియే మరణము. మోహము ఇంద్రియ విషయములపట్ల

మిక్కుటమగు ప్రేమను జనింపజేయును. మోహామువల్ల భ్రాంతి జనించును. మరియు బుద్ధి వక్రమార్గమును పట్టును. ఈ మోహాశక్తివల్ల యీ మలిన వంతమగు శరీరమునే పవిత్రాత్మగా భావించుచున్నావు. అసత్యమగు ప్రపంచమును సత్యముగా భావించుచున్నావు. ఇవి యన్నియూ మోహాము చేయు పనులు మోహాము మాయయొక్క బలవత్తరమగు ఆయుధము.

23 యోగ విఘ్నములు

(పతంజలి మహర్షి రచించిన 'రాజయోగము'నుండి)

"రోగములు, కర్మానర్హత(Dullness), సందేహాము, అజాగ్రత్త, మత్తత (బద్ధకము, సోమరితనము), అతృప్తి, భ్రమ, సమాధిస్థితి కుదురకపోవుట, చిత్తస్థైర్యములేకుండుట— అను నీ చిత్తవికారములు యోగవిఘ్నము లనబడును"

(రాజయోగము 1-30).

వాత, పిత్త, కఫములనెడి త్రిదోషములున్నా, సమత్వమున లేకున్నచో వ్యాధులు జనించును. శ్లేష్మము అధికముగా నున్నప్పుడు శరీరము బరువెక్కును. అట్టి సమయమున ఆసనము నందెక్కువసేపు కూర్చొన జాలవు. మనస్సున తమస్సు అధికముగా నున్నప్పుడు బద్ధకము, మత్తులు (Laziness) వచ్చును. నిర్ణీతసమయములందు భోజనము చేయకపోవుట, నీశరీరమునకు సరిపడునట్టి హితాహారమును తీసికొనక పోవుట రాత్రులందు ఎక్కువసేపు మేల్కొనుట,

వీర్యనష్టము, మలమూత్రములను నిరోధించుటవల్ల వ్యాధులు రావచ్చును. ఆసనములు, ప్రాణాయామము, శరీరవ్యాయామములు. ధ్యానము, ఆహారమార్పులు, ఉపవాసము, విరేచనములమందు పుచ్చుకొనుట ఎనిమా, స్నానము, సూర్యకిరణ చికిత్స సరిపోను విశ్రాంతి మొదలగు వానివల్ల వ్యాధులను నివారించుకొనవచ్చును ముందుగా రోగలక్షణము, లను పరిశీలించి రోగనిర్ణయ మొనర్చుము. ఆతరువాత ఆరోగము వచ్చుటకుగల కారణమును తెలిసికొనుము; అటుపిమ్మట దానికి చికిత్స చేయుటో లేదా వైద్యుల సలహాగైకొనుటయో చేయుము.

"స్త్యానము, (కర్మానర్హత) యందు, అనుభవరాహిత్యమువల్లను (యోగమార్గమున) మరియు పూర్వజన్మ సంస్కారము లేకపోవుటవల్లనూ ఏ విధమగు సాధనను చేయుటకు పనికిరాడు. పనిచేయుట పట్ల అరుచి, బద్ధకము మత్తు మొదలగు వానిని ప్రాణాయామము, ఆసనములు చురుకుదనమును అలవరచుకొనుటలవల్ల తొలగించుకొనవచ్చును. "ఇదియా" లేక "అదియా" అనెడి అనిశ్చిత భావమును సంశయమందురు. సంశయమువల్ల యోగి యోగ మార్గమున ముందడుగు వేయజాలడు. యోగశాస్త్రములలో చెప్పిన దంతయూ నిజమగునా, కాదా - యని ఆతడు సంశయించుచుండును, ఈ దోషమును సమ్యక్ జ్ఞానము (Right Knowledge) వివేకము, విచారణ, మత గ్రంథ

పతనము మరియు మహాత్ముల సత్సాంగత్యముల ద్వారా తొలగించు కొనవచ్చును.

'అవిరతి' యనగా అనురాగమువల్ల ఏదో ఒక ఇంద్రియసౌఖ్యమును అనుభవించవలె ననెడి ఎడతెగని మనోప్రవృత్తి. దీనిని వైరాగ్యము, ప్రాపంచిక వస్తువులందు మరియు ప్రాపంచిక జీవితమున గల దోషములను చూచుట (అశాశ్వతత్వము, వ్యాధులు, మరణము, వార్ధక్యము, దుఃఖములు మొ.) మరియు నిష్కాములగు మహాత్ముల యొక్క నిరంతర సాంగత్యము, వైరాగ్యమును బోధించెడి గ్రంథపఠనమువల్ల నివారించుకొనవచ్చును.

'భ్రాంతి దర్శన' మనగా, భ్రాంతి (Illusion)వల్ల 'కోరగూడని స్థితి'ని కోరదగిన స్థితిగా భావించుటను సమాధి స్థితి కుదిరకపోవుటకు కారణము" సమాధి లక్ష్యమును తప్పి, సిద్ధులను కోరుటయే. 'తప్పుభావమును యోగుల సత్సాంగత్యము వల్ల తొలగించుకొన వచ్చును. 'చిత్తస్థైర్యము లేకుండుట మరియు లక్ష్యమును తప్పుట' యనెడి దోషములను వైరాగ్యమును పెంపొందించుకొనుట మరియు ఏకాంతమున నిరంతర తీవ్రధ్యానమువల్ల పోగొట్టుకొన వచ్చును. 'అనవస్థితత్వము' లేదా మనోనిలకడ లేకుండుటవల్ల, యోగి ఎంతో కష్టపడి సమాధిస్థితిని పొందినప్పటికిని. ఆ యోగిని సమాధిస్థితియందు వుండనివ్వదు. మాయ శక్తిశాలి. విస్తరియందున్న అన్నమును తినెడి భాగ్యముకూడ లేకపోవచ్చును. రాజయోగమునందు 1వ అధ్యాయమునందలి 28వ సూత్ర

ములో చెప్పబడిన విధముగా 'ఓం' జపమును చేయువారిని యీ విఘ్నములు బాధించవు.

కొద్దికష్టము లేవైనా సంభవించినప్పుడు సాధనను మాన కుము. ఆ కష్టములను తొలగించుకొనుటకు తగిన మార్గ ముల నరయుము. అసంప్రజ్ఞాత సమాధి సిద్ధించునంతవరకు కృషిచేయుము. భక్తిశ్రద్ధలతో నిలుకడకలిగి సాధన చేయు వానికి విజయము లభించితీరును.

24 ఇతర విఘ్నములు

ఉబుసుపోక కబుర్లు వ్యర్థసంభాషణలు, ఇతరులను గురించిన సంగతులు మరియు అపవాదులను వినవలెననెడి కుతూహలము, మరియు ఇతరుల వ్యవహారములలో జోక్యము కలిగించుకోకుండా వుండుటవల్లనూ ధ్యానము చేసికొనుటకు నీకు కావలసినంత సమయము మిగులును ధ్యానసమయ మున మనస్సును ప్రశాంతముగ నుంచుము. ధ్యానసమయ మున ప్రాపంచిక సంకల్పములు నీ మనస్సునందు ప్రవేశించు టకై ప్రయత్నము చేయుచో, వాటిని తిరస్కరించుము. సత్యముపట్ల నిలుకడయైన భక్తిగలిగి యుండుము నగు మోముతో నుండుము. నీయందు సాత్త్విక గుణములను పెంపొందించుకొనుము. ఇటుల చేసినచో శాశ్వతమగు ఆనందమును అనుభవించగలవు.

పరిసరములు కాదు, నీ మనస్సే చెడ్డది నీమనస్సునకు సరియైన శిక్షణ నివ్వలేదు ఈ భయంకరమగు మనస్సుతో

పోరాటము చేయుము. పరిసరములు చెడ్డవిగా వున్నవని నిందించకుము ముందుగా నీమనస్సు చెడ్డదని తెలిసికొనుము. ముందుగా నీమనస్సును తరిఫీదు చేయుము. అననుకూలమైన వాతావరణము మధ్య నీవు ధారణ చేసినయెడల నీవు దృఢమైన వాడవగుదువు. నీ యిచ్ఛాశక్తి త్వరగా వృద్ధిపొందును. మరియు నీకు శక్తివంతమగు వ్యక్తిత్వము ప్రాప్తించును. అన్నిటియందును మంచిని చూడుము. మరియు చెడును మంచిగా మార్చుము ఇదియే నిజమగు యోగము. యోగి చేయవలసిన నిజమగు పని యిదియే

శక్తి వ్యయము లోపల దాగియున్న వాసనలు, ఇంద్రియములను వశపరచుకొనక పోవుట సాధన తగ్గుట వైరాగ్యము లేకుండుట దృఢవాంఛ లేకుండుట, సాధనలో క్రమము తప్పుట, ఇవన్నియూ ధారణామార్గమున వచ్చు వివిధ విఘ్నములు.

25 పక్షపాతము, అసహనము, స్వమతాభిమానము

పక్షపాతము (Prejudice) అనగా అకారణముగ ఒక విషయముపట్ల గాని లేదా ఒక వ్యక్తిపట్ల గాని అయిష్టత. పక్షపాతము వల్ల మస్తిష్కమున కాఠిన్యత యేర్పడును. అందుచే మస్తిష్కము ఆయా వస్తువులయొక్క వాస్తవ రూపమును గ్రహించుటకు అనుకూలించురీతిని స్పందించజాలదు. వాస్తవమగు అభిప్రాయ భేదమును కొందరు సహించలేరు, దీనినే అసహనమందురు. మత అసహనము

మరియు మత పక్షపాతములు కూడా ఈశ్వర సాక్షాత్కార మార్గమును అడ్డగించెడి విఘ్నములే. ఛాందసులగు కొందరు సంస్కృత పండితులు సంస్కృతము వచ్చినవారికి మాత్రమే ఈశ్వర సాక్షాత్కారము కలుగునని భావించుచుందురు. అంతేగాక ఇంగ్లీషు వచ్చిన సన్యాసులు అనాగరకులనీ, వారికి ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగదనీ, వారు తలంచు చుందురు. సంకుచితాభిప్రాయముగల యీ పండితుల మూర్ఖత్వమును గమనించుడు. వీరు సరిదిద్దరాని, సంకుచిత హృదయము, మరియు నీచ మనస్తత్వమూ గల కుటిల సాంప్రదాయకవాదులు! బైబిలు లేదా ఖురాను లేదా మరియే గ్రంథముపట్లనైన దురభిప్రాయము వున్నప్పుడు ఆ గ్రంథమునందలి సత్యములను గ్రహించలేము. ఈ దిగువ నియమములననుసరించి చదివినచో ఖురాను, బైబిలు, జెండ్ ఏవెస్తా లేదా బుద్ధభగవానుని పాళీగ్రంథములందలి సత్యములను తెలిసికొనగలడు.

సాధకులు సమస్తములగు పక్షపాత భావములను త్యజించవలెను. ఆవిధముగా నున్నప్పుడే వారు సత్యమును దర్శించగలుగుదురు. సత్యము కాశీయందలి సంస్కృత పండితులు లేదా అయోధ్యయందలి బైరాగుల యొక్క సొత్తు మాత్రమే కాదు. సత్యము, రాముడు, కృష్ణుడు, ఏసుక్రీస్తులు- అందరియొక్క సామూహిక సంపదలై యున్నారు.

సాంప్రదాయిక వాదులు మరియు స్వమతాభిమానులు (Sectarians and bigoted People) నూ తమచుట్టూ

ఒక గిరి గీసుకుని తమను దానికి కట్టుబడజేసి యుంచుకుం దురు. వారికి విశాల హృదయము లేదు. వారు తమ కామెర్ల దృష్టివల్ల యితరులందలి మంచిని చూడజాలరు. వారు తమ నియమములు మరియు సిద్ధాంతములు మాత్రమే 'మంచివి' అందురు. వారు యితరుల పట్ల అసూయతో ప్రవర్తింతురు. వారు తమ సాంప్రదాయమే యితరుల సాంప్రదాయముల కంటె శ్రేష్ఠమైనదనీ, మరియు తమ ఆచార్యుడు మాత్రమే ఈశ్వర సాక్షాత్కారమును పొందెననినీ తలంచుచుందురు. వారెల్లప్పుడు యితరులతో దెబ్బలాడుచుందురు. తమ గురు వును పొగడుకొన్నందువల్లను మరియు తమ నియమములకు మరియు బోధలకు కట్టుబడి యున్నందువల్ల ఏవిధమగు హానియూ లేదు. కాని, ఇతర ప్రవక్తలు మరియు మహాత్ముల భోధలకు కూడ సమానమైన గౌరవము నివ్వవలెను.అటుల చేసి నప్పుడే విశ్వప్రేమ, మరియు విశ్వసౌభ్రాతృత్వ భావములు ప్రపంచమున వ్యాపించగలవు. ఈ భావమే చివరకు భూత కోటి యంతటను ఈశ్వరుని లేదా ఆత్మను సాక్షాత్కరింప జేయును. పక్షపాతము, అసహనము, స్వమత దురభిమానము, సాంప్రదాయికతత్వములు పూర్తిగా తొలగింపబడవలెను. పక్షపాతము మరియు అసహనములు ద్వేషము యొక్క రూపములు.

26 రజస్సు మరియు తమస్సు

రజస్సు మరియు తమస్సులు ధ్యానమును అడ్డగిం గించుటకై ప్రయత్నించును. ధ్యానసమయమున సత్వాధి

క్యతవల్ల శాంతముగా నున్న మనస్సు, రజస్సు అధికముగా ప్రవేశించుటవల్ల కంపించసాగును. సంకల్పములు మిక్కుటముగ వృద్ధిపొందును. అవిరామము (Restlessness) పెరుగును కార్యాచరణకు సంబంధించిన సంకల్పములు జనించును. వివిధ విధములగు ఉపాయములు వచ్చును. కొద్దిగా విశ్రమించుము. మరల జపము చేయుము ప్రార్థించుము, మరియు ధ్యానము చేయుము. కొద్దిగా నడువుము.

27 సంకల్పము

నీచ సంకల్పములు, నిరుపయోగకరమగు సంకల్పముల నుండియూ నీ మనస్సును విముక్త మొనర్చుము. ఎడతెగని ఆత్మవిచారణ మొనర్చుము, 'ఎడతెగని' అనెడి మాటను జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. ఇది ముఖ్యము. అటుల వున్నప్పుడే ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానోదయ మగును చిదాకాశము (Knowledge Space)నందు జ్ఞానసూర్యుడు ఉదయించును.

28 తమస్సు (Inertia)

అత్యల్ప సంఖ్యాకులు మాత్రమే తమ సమయమంతయూ ధ్యానమున గడుపగలుగుదురు. శ్రీ సదా శివబ్రహ్మము, శ్రీ శంకరాచార్యుని వంటివారు మాత్రమే తమ సమయమునంతను ధ్యానమున గడుపగలుగుదురు. నివృత్తి మార్గమునవలంబించిన పెక్కురు సాధువులు పూర్తిగా తామసికులైరి. ఈ తమస్సునే వారు పొరబడి సత్త్వముగా భావింతురు.

ఇది చాల తప్పు. తనకాలమును ప్రయోజనకరముగా గడుప గలిగిన వ్యక్తి ప్రంచమునందుండి కర్మయోగము నొనర్చుచూ తరించవచ్చును. గృహస్థులు సన్యాసులు మరియు మహాత్ములనుండి అప్పుడప్పుడు సలహాలను గైకొని. ఒక దినచర్య నేర్పరచుకొని, ప్రాపంచిక వ్యవహారములయందుండియే ఆ దినచర్యకు పూర్తిగా కట్టుబడి యుండవచ్చును. రజస్సును సత్త్వముగా మార్చవచ్చును. తీవ్రమగు రజస్సు సత్త్వముగా మారిపోవును. కాని, తమస్సును ఒక్కమారు సత్త్వముగా మార్చుట అసంభవము. తమస్సును ముందుగా రజస్సుగా మార్చవలెను. నివృత్తిమార్గము నవలంబించిన యువకసాధువులు తమ దినచర్యకు కట్టుబడియుండజాలరు. వారు పెద్దల మాటలను వినరు. వారు ప్రథమమునుండియే సంపూర్ణ స్వతంత్రులుగ నుండగోరుదురు. వారు తమ గురువుయొక్క ఆజ్ఞలను పాటించరు. వారు స్వేచ్ఛానుసారము ప్రవర్తింతురు. వారిని నిరోధించువా డెవ్వడూ లేడు. వారిమార్గము వారిదే. వారు తమశక్తిని క్రమబద్ధమొనర్చుటను మరియు దినచర్య నేర్పరచునుటను ఎరుగరు.

వారు లక్ష్యరహితముగ ఒక ప్రదేశమునుండి మరియొక ప్రదేశమునకు పోవుచుందురు. ఆరుమాసముల లోపలనే వారు తామసికులుగా నగుదురు. ఏదో ఒక ఆసనమున ఒక అరగంటసేపు కూర్చొనినంత మాత్రమున తాము ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందితిమని వారు తలంచుచుందురు. నివృత్తి మార్గము నవలంబించిన సాధకుడు తాను అభివృద్ధి

చెందుట లేదని, ధ్యానమున వృద్ధి పొందుట లేదనిన్ని, తాను తామసిక స్థితిని పొందుచున్నాననిన్ని. తెలిసి కొనిన వెంటనే, ఆతడు కొన్ని సంవత్సరముల పాటు ఏదో ఒక సేవా కార్యమును తీవ్రముగా ప్రారంభించవలెను. ధ్యానముతో పాటు కర్మ (work)ను కూడా కలిపి చేయుచుండవలెను. ఇదియే జ్ఞానము. ఇదియే చాతుర్యము మరియు దూరదర్శిత్వ మునై యున్నది. ఆపిమ్మట ఆతడు ఏకాంతమున కేగ వచ్చును. సాధనాకాలము నందంతటను లోకజ్ఞానమును సహాయమొనర్చు కొనవలెను. తామసికస్థితినుంచి బయట పడుట అతికష్టము. కావున సాధకుడు జాగరూకుడై యుండ వలెను. తమస్సు తనను ఆవరించుటకై ప్రయత్నించిన వెంటనే, ఆతడేదైన చురుకైన పనిని చేయనారంభించ వలెను. ఆరుబయట పరుగెత్తుటో, నూతినుండి నీరు తోడు టో మొదలుగాగల ఎదేని పనిని చేయవలెను. తెలివి తేట లతో ఏదో ఒకపనిని చేసి, తమస్సును వెంటనే పారద్రోల వలెను.

29 మూడువిఘ్నములు

యువ సాధకులు పరిపూర్ణ ఏకాంతవాసము మరియు మౌనములను అవలంబించుటల వల్ల వారు త్రివిధములగు విఘ్నములను ధైర్యముతో ఎదుర్కొన వలశి వచ్చును అవి ఉదాసీనత (Depression), మనోరాజ్యము, గృహాస్తులు, స్త్రీ పురుషులపట్ల ద్వేషములు. వీరు రానురాను జగద్వైరులు గా నగుదురు. వీరెల్లప్పుడు ఆనందకరమగు సంకల్పములను

కలిగియుండవలెను. మనస్సును తరచు కనిపెట్టియుండి, అందరియందును పవిత్రమగు ప్రేమ సంకల్పములను వెదజల్లుచుండుము. బ్రహ్మచర్యమును పాటించుటలో ఏదో ఒక్క విధానము మాత్రమే నీకు తోడ్పడని యెడల, ప్రార్థన ధ్యానము, ప్రాణాయామము, సత్సంగము సాత్త్వికాహారము, ఏకాంతము, విచారణ, శీర్షాసనము, సర్వాంగాసనము, ఉడ్డ్యాణబంధము, నౌలి, అశ్వినీముద్ర, యోగముద్ర మొదలగు వివిధసాధనల సహాయముచే బ్రహ్మచర్య రక్షణకై ప్రయత్నించుము. ఇటుల చేసినయెడల తప్పక విజయము పొందుదువు.

30 తృష్ణ మరియు వాసనలు

కోరిక లేదా తృష్ణ యనునట్టిది శాంతికి శత్రువు. ఇంద్రియ విషయములపట్ల వాంఛగల మానవునకు యించుకేని సుఖము వుండజాలదు. ఈ వాంఛ చచ్చిపోయినప్పుడే, మానవుడు శాంతిని అనుభవించును. అట్టి స్థితియందు మాత్రమే ఆతడు ధ్యానముచేసి, ఆత్మయందు విశ్రమించగలడు.

వాసనలు మిగుల బలమైనవి. ఇంద్రియములు మరియు మనస్సులు మిక్కుటమగు బాధలు కలిగించును. ఈ పోరాటమున మాటిమాటికి పోరాడి, అంతమున విజయముగాంచవలెను. అందువల్లనే కఠోపనిషత్తులో ఆధ్యాత్మిక మార్గమును అసిధారపై నడచుట వంటిది అని చెప్పిరి. అనుగడుగునను నీకు నీలోనుండి బలము లభించగలదు.

ఈశ్వర సాక్షాత్కారమును పొందగోరుదువేని, నిరంతరము ప్రయత్నము చేయుచుండుట ఆవశ్యకము. వాసనలు, కోరికలు, ప్రాచీనమగు ప్రాపంచిక సంస్కారములు-ఇవి నీకీ మార్గమున వచ్చెడి విఘ్నములు. మాటిమాటికి నీవు ఆంతరిక పోరాటము చేయుచుండవలెను.

31 విక్షేపము

"విక్షేప" మనగా మనశ్చాంచల్యము. మనస్సునకుగల పాత అలవాటులలో యిది యొకటి. ఇదే మనోవ్యాకులత. సాధకులందరికీ యీ బాధగలదు. మనస్సు దీర్ఘకాలమువరకు ఒక నిర్ణీతస్థానముపై ఎన్నడును నిలచియుండదు. అది కోతివలె యిటు-నటు పరుగులిడును. అది ఎల్లప్పుడు అవిరామముగ నుండును. రజోగుణముయొక్క శక్తిచే యిటుల జరుగుచుండును. శ్రీ జయదయాల్ గోయొందకా నా వద్దకు వచ్చినప్పుడెల్ల, రెండు ప్రశ్నల నడుగుచుండును," నిద్రను జయించువిధానమేది? విక్షేపము నెటుల తొలగించగలము? సులభము ప్రయోజనకరమూ నగు విధానములను చెప్పుడు" అని అడుగుచుండును." "రాత్రులందు లఘువైన (తేలికయైన) ఆహారమును గైకొనుము. శీర్షాసనము మరియు ప్రాణాయామమును చేయుము. వీటివల్ల నిద్రను జయించవచ్చును. త్రాటకము, ఉపాసన, ప్రాణాయామము, యోగములవల్ల విక్షేపము తొలగి పోవును" అని నేను జవాబు చెప్పుచుందును.

పతంజలి మహర్షియొక్క అభిప్రాయము ననుసరించి-' వ్యాధులు, మనోమాంద్యము, సంశయము, ఉపేక్ష, మత్తు, ఇంద్రియ సౌఖ్యలముపట్ల ఆసక్తి, వ్యామోహము దుర్జ్ఞానము, ధారణ సిద్ధించక పోవుట, ధారణ సిద్ధించిన పిమ్మట అవిరామతవల్ల ధారణాస్థితినుండి పతితుడగుట - అనునవి ప్రధానమగు విఘ్నములు. వీటిని నివారించు కొనుటకై ప్రాణాయామమును అభ్యసించవలసినదిగా చెప్పెను. ప్రాణాయామమును అభ్యసించుటవల్ల చిత్తవిక్షేపమును కలిగించెడి రజస్సు నాశనమై, ఏకాగ్రమనస్సు లభించును.

చిత్తచాంచల్యమును తొలగించు కొన్నందువల్ల మానసిక ఏకాగ్రత లభించును. ఏకాగ్రతయననేమో పెక్కుమందికి తెలియదు. మాక్సుముల్లరు ఏకాగ్రతను గురించి వ్రాయుచూ-" వార్తాపత్రికలు, టెలిగ్రాములు, తపాలా సౌకర్యములు మొదలగు వానివల్ల వివిధమార్గముల వైపుకు మరల్చబడిన మన (పాశ్చాత్యులు)కు మానసిక ఏకాగ్రత లభించుట దుర్లభము" అని చెప్పెను అన్ని మతములందును దర్శనములందును మరియు నిధిధ్యాసనమునందును 'ఏకాగ్రత" తప్పని సరిగా పొందవలశిన స్థితి.

గీతలో శ్రీకృష్ణభగవానులు చిత్తవిక్షేపమును తొలగించుకొనుటకై ఒక విధానమును చెప్పెను "మాటిమాటికి బయటకుపోవు చుండెడి నిలుకడలేని మనస్సును, అది బయటకు పోయిన ప్రతి పర్యాయము వెనుకకు మరల్చి ఆత్మయందు నిలుపవలెను. ఇంద్రియ విషయములపట్ల విరాగియై

కోర్కెల నన్నింటిని విడచి, క్రమక్రమముగా నిలుకడవల్ల లభించిన బుద్ధినై శిత్యముచే సమత్వమును పొందినవాడై, ఆత్మయందు మనస్సును నిలపి, ఇతర చింతనలనన్నిటినీ విడువవలయును" (గీత 6-24, 25, 26)

విక్షేపమును నివారించుకొనుటకు త్రాటకముకూడ ఉపయోగకారియే. కృష్ణుని పటముపైగాని, లేదా గోడపైన నల్లని చుక్కను ఏర్పరచి దానిపైగాని, రోజుకు అరగంట కాలము త్రాటకమును అభ్యసించుము. ప్రథమమున రెండు నిమిషములతో ప్రారంభించి క్రమక్రమముగా వృద్ధిచేసి కొనుచుపొమ్ము. కన్నీరు వచ్చినప్పుడు కనులు మూసి కొనుము. రెప్పవాల్చకుండా లక్ష్యమువైపు చూడుము. రెండు మూడు గంటల వరకు త్రాటకము చేయగల విద్యార్థులుకూడా వున్నారు. పూర్తి వివరములకై 'కుండలిని యోగమును'గాని, యీ గ్రంథ మందలి రెండవ అధ్యాయమున గల "త్రాటకము" అనెడి శీర్షికను గాని చదువుము.

ధారణ బాగా అబ్బినప్పటికిని, దుర్బల సాధకులు అలసత్వమునకు గురియగు చుందురు. కాని, దృఢసాధకుడు ధారణ బాగా సిద్ధించక పోయిన యెడల విక్షేపమునకు గురియగును. కావున ధారణ మరియు శక్తులు (Energy) రెండును సరి సమానము గా నుండు టావశ్యకము

32 విషయాసక్తి

"విషయాసక్తి' యనగా ఇంద్రియ సౌఖ్యముల పట్ల గాఢమగు అనురాగము గలిగియుండుట. ఇది అన్నింటికంటె

భీకరమగు విఘ్నము. ఇంద్రియ సౌఖ్యములను పూర్తిగా విడచి పెట్టుటకు మనస్సు యిష్టపడదు. వైరాగ్యము మరియు ధ్యానముల సహాయములవల్ల యీ కోరికలను కొంత కాలమువరకు అణచి యుంచవచ్చును, కాని, ఆకస్మికముగా అలవాటు మరియు స్మృతి బలమువల్ల ఇంద్రియ సౌఖ్యములను గురించి మనస్సు తలంచసాగును. అంతట మానసిక చికాకు ప్రారంభమగును ధారణ తగ్గిపోవును. ఇంద్రియ విషయములపై మనస్సు బయటకు పరుగిడును. గీతలో శ్రీ కృష్ణుడు "ఓ కుంతీపుత్రా, అలవిగానట్టి యింద్రియ బలము చాల గొప్పది. ఇంద్రియములను వశపరచుకొనుచున్న వివేకశాలి యగువాని మనస్సును కూడా హరింపగలవు. ఇంద్రియములు విషయములందు దిరుగుచున్నప్పుడు, వానిని అనుసరించెడి మనస్సు నీటిమీాద నున్న పడవను గాలి అటు నిటు యీడ్చుకొని పోవురీతిని సాధకుని ప్రజ్ఞను పెడ మార్గమును బట్టించును.' అని చెప్పెను (గీత 2-60-67 శ్లో) "ఇంద్రియ విషయములపట్ల నుండెడి అనురాగమును మరల్చి దేహమున వసించెడి దేహి, బ్రహ్మమే తానని తెలసికొన్నప్పుడు ఇంద్రియ విషయములపట్ల పొందెడి అనురాగమును బీజ రహితముగ విడచివైచును" (గీత 2-59 శ్లో)

కొన్ని కోరికలు మనస్సుయొక్క మారు మూలలందు వసించి యుండును. గదిని వూడ్చినప్పుడు గదిమూలలందుండెడి దుమ్ము మరియు పాచియూ యీవలకు వెడలివచ్చు రీతిని, యోగసాధన యనెడి ఒత్తిడిచే నీ మనస్సునందు

మూలమూలలో దాగియున్నట్టి ప్రాత కోరికలుకూడా ద్విగుణీకృత శక్తితో మనస్సు పైకి లేచివచ్చును. కావున సాధకుడు చాల జాగరూకుడై యుండవలెను. ఆతడెల్లప్పుడును మనస్సును జాగరూకతతో కాచి యుండవలెను వైరాగ్యము, వివేకము, జప-ధ్యానముల కాలమును పెంచుట ద్వారా కోరికలను మొగ్గగా వున్నప్పుడే త్రుంచివేయవలెను. అఖండమౌనము నవలంబించవలెను. తీవ్రధ్యానము మరియు ప్రాణాయామమును చేయవలెను. నలుబది రోజులపాటు పాలు మరియు ఫలములపై జీవించవలెను. ఏకాదశినాడు ఉపవసించవలెను. ఇతరులను కలియుటను పూర్తిగా మానివేయవలెను గదిని విడచి బయటకు రానేరాకూడదు. సాధనలో పూర్తిగా నిమగ్నుడై యుండవలెను కషాయ మనగా దాగియున్న వాసనలు ఇదికూడా విషయాసక్తిలోనే జేరును. సమస్తములగు ప్రాపంచిక వాంఛలను యీ శ్రేణియందే జేర్చనగును. వాంఛలు మనస్సును అవిరామముగ నాశర్చును. మానవునకు 'ఆత్మసాక్షాత్కార వాంఛ' మాత్రమే వుండదగును.

యోగసాధన

ఎనిమిదవ అధ్యాయము

ధ్యానమునందలి ఉన్నత విఘ్నములు

1 తీవ్ర అభిలాష మరియు కోరిక

—(o)—

కోరికలు నిన్ను బాధించినప్పుడు, ఇంద్రియభోగము లందు గల దోషములను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని వైరాగ్యము గలవాడవగుటకై ప్రయత్నించుము. ఇంద్రియభోగముల యెడ నిష్కామత్వమును అలవరచుకొనుము. భోగములు బాధలను మరియు వివిధ కష్టములను కలిగించుననియు, యిది అంతయూ అశాశ్వతమైనదనియూ తలంచుము. ఇంద్రియ విషయములనుండి మనస్సును మాటిమాటికి మరల్చి, ఆత్మ పైనగాని, లేదా భగవానుని చిత్రపటముపైన గాని నిలుపుము. మనస్సుకు సమత్వస్థితి లభించినప్పుడు, విక్షేపము మరియు లయములనుండి మనస్సు విముక్తముగా నున్న సమయమున, ఆస్థితిని చెదరగొట్టుకొనకుము.

తీవ్రమగు అభిలాషను జనింపజేసెడి విషయములు, కోరికలు మరియు వివిధ విధములగు చికాకుపరచెడి సంకల్పములు- ఇవి యితర విఘ్నములు. విచారణ, ఇంద్రియ

సంయమము, వైరాగ్యము, వివేకము మరియు బ్రహ్మచర్య ముల ద్వారా కోరికలను నాశమొనర్చుము. యోచనలను చేసి ఉపాయములు పన్నకుము. సంకల్పించకుము. కోరికలను నెరవేర్చుటకై ప్రయత్నించకుము. ఉపేక్షా భావముతో నుండుము. ఉద్రేకమును నాశన మొనర్చుము. కోరికలపట్ల అనురాగమును వీడుము. అనురాగము మరియు ఉద్రేక ములు లేని కారణాన కోరికలు శక్తిహీనము లగును. అంతట అవి క్షీణించి నశించిపోవును. నిన్ను చికాకుపరచెడి సంకల్ప ములకు గల మూలకారణము లేవో తెలిసికొని, వాటిని ఒక్కొక్కటిగా తొలగించుకొనుము. మనస్సును జాగ్రత్తగా పరిశీలించుము. ఏకాంతవాస మొనర్చుము. లోకులను కలసి యుండకుము. సహనము, ఉత్సాహము, మరియు సాహసము గలవాడవై యుండుము. ధ్యానమున నీకు అభిరుచియు సుఖ మును జనించి, అభివృద్ధి పొందుచున్నప్పుడు అధ్యయనము (Study) ను కూడ కొంతకాలముపాటు మానివేయుము. అధ్యయనము కూడ ఒక విషయమే. భగవానుడు గ్రంథము లలో లేడు. నిరంతర ధ్యానము వల్ల మాత్రమే ఆతనిని పొందనగును. పాండిత్యము సంఘమున ప్రశంసను పొందు టకొరకే. పాండిత్య ప్రదర్శనమును విడువుము. ఒక్కొక్క ప్పుడు మనస్సు అలసిపోవును అట్టిసమయమున పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసికొనుము. మనస్సును శ్రమపెట్టకుము. సాయం త్రమున సముద్రము ఒడ్డునో, గంగానదీ తీరమునందో లేదా ఉల్లాసకరముగానుండు రోడ్డువెంటనో నడువుము. 'ఓం' ను

జపించుము. 'ఓం' ను అనుభవించుము. 'ఓం'ను గానము చేయుము. కొద్దిరోజులవరకు ధ్యానకాలము తగ్గించుము. నీ లోకజ్ఞానము మరియు అంతర్వాణి సహాయమును గైకొనుము. మనస్సుయొక్కకు భావములను గమనించుము. నీమనస్సున 'హర్ష, శోకము' లనెడి రెండు ప్రవాహములు ప్రవహించుచున్నవి నిరుత్సాహముగాను, ఉదాసీనము గానూ వున్నప్పుడు కొంతదూరము వేగముగా నడువుము. గ్రంథములను మూయుము. దైవీభావములను స్మరించుము. 'నేను ఆనందస్వరూపుడను' అని అనుభవించుము. ఇవన్నియూ ఉపాధియొక్క ధర్మములనిన్నీ ఆత్మకు సంబంధించినవి కావనిన్నీ జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుము. ఇవన్నియూ వెంటనే తొలగిపోవును.

2 నైతిక, ఆధ్యాత్మిక గర్వము

సాధకుడు కొద్ది ఆధ్యాత్మిక అనుభవములు లేదా సిద్ధులు పొందుటతోడనే గర్వము మరియు అహంభావమును పొందును. తనను చాలా గొప్పవానిగా భావించును. ఇతరుల నుండి దూరముగా నుండును. ఇతరులను చూచి ఏవగించుకొనును. ఇతరులతో కలసి మెలసి వుండజాలడు. ఆత్మత్యాగము, సేవాభావము లేదా బ్రహ్మచర్యములు గలిగి నైతిక జీవితమును గడుపుచుండెడి వ్యక్తి వచ్చినచో, ఆతనితో "నేను గత పండ్రెండు సంవత్సరములనుండి అఖండ బ్రహ్మచర్యమును పాటించుచున్నాను. నావంటి పవిత్రుడెవడున్నాడు? ఆకులు మరియు పప్పులు మాత్రమే భుజించి

నాల్గు సంవత్సరములుపాటు వున్నాను. పదిసంవత్సరముల పాటు ఒక ఆశ్రమములో సేవచేసితిని. నాకువలె ఎవరునూ సేవచేయజాలరు" అని చెప్పెను. ప్రాపంచికులు ధనగర్వముచే గర్వించుచుండు రీతిని, సాధువులు మరియు సాధకులుకూడ తమకుగల నైతిక సంపదపట్ల గర్వము గలిగియున్నారు. ఈ విధమగు గర్వము కూడ ఆత్మసాక్షాత్కార మార్గమున అడ్డువచ్చెడి ఒక భీకరమగు విఘ్నమే. దీనిని పూర్తిగా తొలగించుకొనవలెను. తననుగురించి గొప్పగా చెప్పు కొన్నంతవరకు ఆతడు సామాన్య జీవియే యని యెరుంగ వలెను. అట్టివానికి దివ్యత్వము లభించనేరదు.

3 దంభము (Religious Hypocrisy)

ప్రాపంచికులలోవలెనే, సాధువులలో కూడ వివిధ రీతులు గలవు. లౌకిక జీవితము గడుపు మానవులలోవలెనే, తమయందుగల నీచప్రవృత్తిని పూర్తిగా నివారించుకొనని సాధువులు, సన్యాసులు మరియు సాధకులందుకూడా దంభము వ్యాపించియున్నది. వారు తమ యదార్థ రూపమును కప్పి పుత్తురు. యోగమార్గము లేదా ఆధ్యాత్మిక మార్గమును గురించిన 'ఓనమః' లు తమకు రాకపోయినప్పటికినీ. గొప్ప మహాత్ములు మరియు సిద్ధపురుషులవలె వారు నటింతురు. కొందరు క్రైస్తవ మిషనరీలవలె శాబతుదినము (Sabbath Day) నాడు వీరు చాలగంభీర వేషధారులై యుందురు. ఇది చాల ప్రమాదకరమగు వృత్తి. వీరు యితరులను మోసగింతురు. వీరు తమనుగురించి స్తుతించు

కొనుచూ భేషజములు పలుకుచుందురు. వెళ్ళిన ప్రతిదేశము నందును వీరు మోసములు చేయుచుందురు. గౌరవము, మర్యాద, మంచి ఆహార వస్త్రములు మరియు లోకానుభవము లేని అమాయకులను మోసగించుటకై దంభముగా ప్రవర్తించుచుందురు. దేవుని పేరు, మతము పేరు చెప్పుకొని యీ విధముగా వ్యాపారము చేయుటకంటె ఘోరమగు నేరము మరియొకటి లేదు. ఇది ఘోరహింస. ఈ విషయమున గృహస్తులను క్షమించవచ్చును. కాని, ఆధ్యాత్మిక మార్గమున నడచుచూ, ఈశ్వర సాక్షాత్కారమును పొందుటకై సర్వసంగ పరిత్యాగమొనర్చిన సాధువులు మరియు సాధకులు మాత్రము యీవిషయమున క్షమార్హులు కారు. ప్రాపంచికులు చేయు వంచనకంటె మతసంబంధమగు యీ వంచన అతి ప్రమాదకరము దీనిని తొలగించుటకై కటు చికిత్స ఆవశ్యకము. ఈవిధమగు దాంభికుడు భగవానునకు బహుదూరమున నుండును. ఆతడు ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందనే పొందడు. వెడల్పాటి తిలకములు, పెద్ద పెద్ద బొట్లు పెట్టుకొనుట, చేతులు మెడ ముంజేతులు, చెవులు మొదలగు ప్రదేశములందు మిక్కుటముగ తులసి మాలలు మరియు రుద్రాక్షమాలలు ధరించుట – ఇవి దంభమును సూచించు కొన్ని బాహ్య చిహ్నములు.

4 కీర్తి ప్రతిష్ఠలు (Name and Fame)

భార్య, బిడ్డలు, సిరి సంపదలనైన త్యాగ మొనర్చవచ్చునుగాని, కీర్తిప్రతిష్ఠలను త్యజించుట అతికష్టము. ఈశ్వర

సాక్షాత్కారమార్గమును అడ్డగించెడి విఘ్నములలో ఇదియొకటి. అంతమున అతనిని పతితు పోనర్చును. సాధకుని ఆధ్యాత్మిక మార్గమున ముందడుగు వేయకుండా అడ్డగించును. సాధకుడు గౌరవ మర్యాదలకు బానిసయై పోవును. కొద్ది పవిత్రత మరియు సదాచారమున కొద్ది ఉన్నతిని పొందిన వెంటనే, అజ్ఞానులగు లోకులు సాధకుని చుట్టూ మూగి, ఆతనిపట్ల గౌరవాదరణాలను ప్రకటింతురు. అంతటితో సాధకునికి గర్వము వచ్చును తానొక గొప్ప మహాత్ముడనని తలంచును చివరకు ఆతడు, తనను స్తుతించెడివారికి బానిస యగును. తాను క్రమ క్రమముగా పతితు డగుచున్నానని ఆతడు గమనించజాలడు. గృహస్థులతో స్వేచ్ఛగా కలసి మెలసి యుండ నారంభించుటతోడనే, ఆతడు ఎనిమిది - పది సంవత్సరముల పాటు సాధనచేసి సంపాదించిన ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధిని కోల్పోవును. ఇక ఆతడు లోకులను తనవైపుకు ఆకర్షించుకొనజాలడు. అంతేగాదు, ఆతనిని ఆశ్రయించి యున్నందువల్ల తమ కేవిధమగు శాంతియూ లభించనందువల్ల అతనిని యింతవరకు ఆశ్రయించియున్న స్తుతినొనర్చువారు కూడా విడిచిపోదురు.

ఫలానా మహాత్ముడు చాల గొప్ప సిద్ధులు సంపాదించెననియూ, ఆతని అనుగ్రహమువల్ల బిడ్డలు, ఐశ్వర్యము, రోగనివారణలు ప్రాప్తించుననియూ లోకులు తలంచుచుందురు. వివిధ ఆశలను పెట్టుకొని వారు సాధువుల వద్దకు వచ్చుచుందురు. ఈ సాధకుడు, అట్టి సాధువులయొక్క

దుస్సాంగత్యమువల్ల వైరాగ్యము మరియు వివేకములను కోల్పోవును. అతని మనస్సున రాగము మరియు కోరికలు జనించును. కావున సాధకు డెల్లప్పుడు తనను తాను మరుగు పరుచుకొని యుండవలెను. ఏవిధమగు సిద్ధిని ప్రదర్శించుట కున్నూ ఆతడెన్నడును పూనుకొనరాదు. అతినమ్రతతో నుండవలెను. అతి సామాన్య మానవుని వలె అతడు లోకమున నడచుకొనవలెను. గృహస్థులనుండి అతడేవిధమగు విలువగల కానుకలను స్వీకరించరాదు. ఏలనన, కానుకలు యిచ్చెడివారి దుస్సంకల్పములవల్ల అతడు నష్టపడును. తనను ఎవరికంటెను గొప్పవానిగా తలంచుకొనరాదు! ఇతరులతో ఎల్లప్పుడు గౌరవముగా ప్రవర్తించవలెను. ఇతరులతో ద్వేష భావముతో ప్రవర్తింపరాదు. అటుల ప్రవర్తించుచున్నచో 'గౌరవము' తనంత తానే అతనికి లభించును. గౌరవ మర్యాదలు మరియు కీర్తి ప్రతిష్టలను అశుద్ధముగా గాని లేదా విషముగాగాని తలంచుచుండవలెను. అగౌరవము మరియు అమర్యాదలను స్వర్ణహారమువలె ఆతడు ధరించవలెను. అటుల వున్నప్పుడే ఆతడు తన గమ్యస్థానమును క్షేమముగా జేరగలుగును.

ఆశ్రమములు స్థాపించుట, శిష్యులను సేకరించుటలు సాధకుని పతనమునకు కారణమగును. అంతేగాక యివి, ఈశ్వర సాక్షాత్కార మార్గమును అడ్డగించెడి విఘ్నములు. సాధకు డీ కార్యములవల్ల మరియొక విధమగు గృహస్థుడుగా నగును. సంస్థలను నిర్మించితి ననెడి అహంకారమును పెంపొం

దించుకొనును. ఆశ్రమములు మరియు శిష్యులకు కట్టుబడి పోవును. శిష్యులు మరియు ఆశ్రమముల పట్ల 'మమత్వము'ను పొందును. ఆశ్రమము మరియు పత్రికను నడపుట, శిష్యులను పోషించుటలో గృహస్థులతో సమానముగ జాగ్రత్త మరియు వ్యాకులతలను పొందును. బానిస – మన స్తత్వమును మరియు దుర్బలమగు ఇచ్ఛనూ అలవరచుకొనును. మరణ సమయమున కూడ ఆశ్రమమునకు సంబంధించిన సంకల్ప ములు అతని మనస్సున సంచరించుచుండును. అతని జీవిత కాలమున, ఏదో ఒక ఆశ్రమము ఒకానొక ఆధ్యాత్మికవేత్త యొక్క ఆధిపత్యమున చక్కగా నడుపబడుచుండెను. అతడు మరణించిన తరువాత సంకుచిత హృదయులగు అతనిశిష్యులు తమలో తాము పోట్లాడుకొనసాగుదురు. కోర్టుల కెక్కుదురు. అతని అనంతర మా కేంద్రము 'పోట్లాటల – కేంద్రము'గా నగును. ఆశ్రమ యాజమానులు దాతలను స్తోత్రము చేయుచూ, తరుచుగా నివేశములకై ప్రకటనలను చేయువలసివచ్చును. ధనసేకరణ మరియు ఆశ్రమాభివృద్ధికి సంబంధించిన సంకల్ప ములు గాఢముగ మనస్సున నాటుకొని యున్నప్పు డాతడు, దేవునిగురించి ఎప్పుడు తలంచగలడు ? ఆశ్రమములను స్థాపించినవారిప్పుడు "లోకులకు మేము పెక్కు విధముల తోడ్పడు చున్నాము. ప్రతిదినమూ మేము మతసంబంధ మైన తరగతులను నడుపుచున్నాము, వివిధ విధములుగా బీద లకు అన్నదానము చేయుచున్నాము. ఆధ్యాత్మిక సాధకు లను తయారు చేయుచున్నాము" అని చెప్పవచ్చును.

నిస్వార్థుడగు యోగిచే నడుపబడెడి ఆశ్రమము ఆధ్యాత్మికశక్తి కేంద్రముగా నుండుననుట వాస్తవమే. వేలాది ప్రజలకు ఆధ్యాత్మికాభి వృద్ధిగాంచుట కది ఆధ్యాత్మిక కేంద్రముగా నుండగలదు. ప్రపంచమందంతటను అట్టి కేంద్రము లావశ్యకమే. అట్టి ఆశ్రమములు దేశమునకు అపారమగు ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనమును కలిగించును. కాని, యీ రోజులలో ఆవిధమగు ఆదర్శవ్యక్తులచే నడుపబడెడి ఆదర్శమగు ఆశ్రమములు బహు అరుదు.

ఆశ్రమస్థాపకులు కొంతకాలమునకు తమకు తెలియకుండానే పూజలు ఆరాధనలకు లోనగుదురు. మాయ వివిధ విధములుగ పనిచేయుచుండును ప్రజలు తమ చరణామృతమును త్రాగవలెనని వారు వాంఛించు చుందురు. తనను అవతార పురుషునిగ తలచి లోకులచే పూజింపబడవలెననెడి భావముగల మానవుడు లోకసేవ నెటుల చేయగలడు! కార్యకర్తలు సంకుచిత హృదయులు. వారు అత్యల్ప విషయములకు కూడ పోట్లాడుకొని ఆశ్రమమునందలి ప్రశాంత వాతావరణమును చెడగొట్టుదురు. ఇక ఆ ఆశ్రమమున శాంతి ఎచ్చటనుండును? ఆశ్రమమునకు వచ్చి శాంతిని అనుభవించ గోరెడి, బయటనుండి వచ్చెడి వ్యక్తులచ్చట శాంతినెటుల అనుభవించగలరు?

ఆశ్రమస్థాపకులు ప్రతిరోజు బయటనుంచి భిక్షగైకొని జీవించుచుండవలెను. కీర్తిశేషులగు కాలీకంబల్ వాలా (హృషీకేశము) ఆశ్రమాధిపతియై యుండి, భిక్షపై జీవించు

చూ జలభాండమును తాను స్వయముగా మోసికొని వచ్చి ఆత్మత్యాగము మరియు నిరాడంబరమగు ఆదర్శ జీవితమును గడిపినవిధముగ ఆశ్రమాధిపతులుఆత్మత్యాగము మరియు నిరాడంబరము నగుఆదర్శజీవితమునుగడుపవలెను. అటుల వున్నప్పుడే వారు లోకులకు మేలు చేయగలుగుదురు. ఆశ్రమస్థాపకు లెన్నడును విరాళములకై ప్రకటనలు చేయరాదు. ఈశ్వర సాక్షాత్కార మార్గమున సంచరించువారికిది ఘోర అపయశస్సును కలిగించును. ఇది మరియొక విధమగు గౌరవకర మైన యాచన. ప్లీడర్లు మరియు అప్రతిష్టగలవారి యిళ్ళ కున్నూ వెళ్లువారు అసత్యమునుండి సత్యమునూ, అపవిత్రత నుండి పవిత్రతను తెలిసి కొనగల వివేకమును కోల్పోవురీతిని యాచన అలవడిన వారు తమ బుద్ధిసూక్ష్మతను మరియు గాంభీర్యతను కోల్పోదురు. తరుచుగా విరాళములకై ప్రకటనల నొనర్చువారు 'వాస్తవమునకు తామేమిచేయు చున్నారో', తెలసికొనజాలరు. తెలివిగల వ్యక్తులు ధనసేకరణకై తెలివి తేటలతో కూడుకొని యున్న విధానములను అవలంబింతురు. ఈ రోజులలో టా)ములలో యితరుల ధనమును మార్ఫిన్ యింజక్షను యిచ్చి తెలివి తేటలతో దొంగిలించ గల దొంగలుకూడా వున్నారు. ఆధునిక యాచనా విధానమును చిత్రించెడి ఒక తెలివిగల విధానము నిక్కడ వివరించు చున్నాను తెలివిగల విద్యావంతుడగు యువకుడు ఒకడజను పిరింటెడ్ కార్డులను పుచ్చుకొని రైలెక్కి, ప్రయాణీకులకు వాటిని పంచిపెట్టును. దానిలో "నేను మైసూరు

దివానుగారి మనుమడను. నాతండ్రి ఆకస్మికముగా మరణిం చెను. నాతల్లి వయస్సు 85 సం॥లు. ఒక సోదరుడు మూగ వాడు. మరియొకడు గుడ్డివాడు, దయచేసి నాకు కొంతధన సహాయము చేయుడు'' అని వుండును. ఇది ఆధునిక యాచనా విధానము ఆతడేమియూ మాట్లాడడు మరియు యాచ్ఞా పాత్రను జూపడు. కాని అతడు ప్రింటెడ్ కార్డు మాత్రము పంచిపెట్టును. కోటు, కాలరు, టై, షర్టు, పాంట్ మరియు ఎల్ వుడ్ హేటును ధరించి నీ ఎదుటకు వచ్చును. అచ్చట కొంత డబ్బును వసూలుచేసి, ఆ కార్డులను మరల తీసికొని, ప్రశాంతముగ వెళ్ళి, మరియొక కంపార్టుమెంటులో ప్రవేశించును. యాచన ఆత్మబలమును చంపివేయును. ప్రజల మనస్సులో దురభిప్రాయమును కలిగించును. యాచ కునకు స్వేచ్ఛ ఎచ్చట? ఆశ్రమ స్థాపకుల పట్లప్రజలకు విశ్వాసములేదు. అయాచితముగ ఏదైన లభించుచో తప్పక తీసికొనవచ్చును. అటిస్థితిలో నీవు స్వతంత్రముగ కొంత పనిచేయగలుగుదువు. ఆశ్రమములను నడపెడి గృహ స్థులు విరాళములకై ప్రకటనలు చేయవచ్చును.

ఆశ్రమమున పనిచేయుటకై మంచి కార్యకర్తలను సంపాదించుట చాలకష్టము. అటిస్థితిలో డబ్బూలేక, కార్య కర్తలూ లేక, ఆధ్యాత్మిక శక్తియూలేని నీవు ఆశ్రమ స్థాపన చేయుటకై ఎందుకు బాధపడెదవు? శాంతముగ నుండుము. ధ్యానముచేయుము. నీవు పురోభివృద్ధిగాంచుము. నీ పనిని చూచుకొనుము. ప్రథమమున నిన్ను నీవు సంస్క-

రించుకొనుము. నీవు అంధుడవుగా నున్నప్పుడు, నీవు అంధకారము నందున్నప్పుడు, యితరుల కెటుల సహాయముచేయ గలవు? ఒక గుడ్డివాడు మరియొక గుడ్డివాని కెటుల దారి చూపగలడు? ఆస్థితిలో యిద్దరునూ గోతిలోపడి, కాళ్ళు విరుగగొట్టు కొందురు.

అధికారము, కీర్తి ప్రతిష్టలు మరియు ఐశ్వర్యములు అహంకారమును వృద్ధి చేయును. మానవవ్యక్తిత్వమును బలిష్టమొనర్చును. కావున, అమృతత్వము మరియు శాశ్వత శాంతిని కోరునెడల వాటిని త్యజించుము.

ప్రస్తుతము మనకు మొదటి తరగతికి చెందిన ఆశ్రమములు లేకున్నప్పటికిని రెండవతరగతికి చెందిన ఉత్తమమైన ఆశ్రమములు పెక్కులుగలవు. ఇవి పవిత్రులగు సాత్త్విక మహాత్ములచే నడుపబడుచూ, దేశమునకు వివిధరీతుల సేవలు జేయుచూ, ఉత్తమ వేదాంత గ్రంథములు ప్రకటించుచూ, ధ్యానము మరియు యోగములందు విద్యార్థులకు శిక్షణ నిచ్చుచూవున్నవి. వారు నిస్వార్థమగు సేవ చేయుచున్నారు. వారు చేసెడి పనులు మిగుల కొనియాడదగినవి, అట్టివారికి ఆర్థికముగానూ మరియు తదితర విధములుగానూ సహాయపడుట ధనవంతుల విధియైయున్నది. అట్టి మహనీయులకు తమ ప్రేమ, సేవ మరియు శాంతిసందేశములను ప్రచార మొనర్చుటకు కావలసిన అంతిక ఆధ్యాత్మిక శక్తిని భగవానుడు ప్రసాదించుగాక! ఇట్టి బహు అరుదుగాగల నిస్వార్థులగు మహాత్ములకు నా నమస్కారములు.

5 భూతగణములు (Elements)

ధ్యానసమయమున ఒక్కొక్కప్పుడీ భూతగణములు కనిపించుచుండును. ఇవి చాల విచిత్రముగానుండును. కొన్నింటికి పొడుగాటి కోరలు వుండును. కొన్నింటికి పెద్దపెద్ద ముఖములుండును, కొన్నింటికి బానవంటి పొట్టలువుండును, కొన్నింటి ముఖములు పొట్టలందుండును. కొన్నింటికి తలపైన ముఖములుండును. వీరు భూతలోకవాసులు. వీరు శివుని భృత్యులు. వారి రూపములు భీకరముగావుండును. వారు ఏ విధమగు హానినీ చేయనే చేయరు. రంగమున కాన్పించుట మాత్రమే వారిపని, నీకుగల ధైర్యసాహసములను పరీక్షించుటకై వారు వత్తురు. వారేమియూ చేయజాలరు. పవిత్రుడు సదాచారముగలవాడూనగు సాధకుని ముందు వారు నిలువజాలరు. 'ఓం' మంత్రమును జపించినచో వారు తొలగి పోవుదురు. నీవు నిర్భయుడవై వుండవలెను. పిరికి పంద ఆధ్యాత్మిక మార్గమున నడచుటకు పనికిరాడు. ధైర్యమును, ఆత్మభావమునూ అలవరచుకొనుము. దేహాధ్యాసను నిరాకరించుము. ఎల్లప్పుడు నిధిధ్యాసనమును అభ్యసించుము.

6 దృశ్యములు (Visions)

దృశ్యములు మరియు అనుభవములు వచ్చును మరియు పోవును. సాధనలో వాటికి ఉన్నత స్థానములేదు. ఈదృశ్యములకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి, వాటియెడ బద్ధుడై యుండు సాధకుడు ఆధ్యాత్మిక మార్గమున త్వరగా ముంద

డుగు వేయజాలడు. కావున ఇట్టి అనుభవములను గురించిన మాటనే విడచివేయుము. కడపటి అనుభవమగు ఆత్మసాక్షాత్కారానుభవ మొక్కటే వాస్తవమైనది.

దృశ్యములను దాటి పైకిపొమ్ము. ధ్యానసమయమున నీవు చూచెడి దృశ్యము సమాధి లేదా ఈశ్వర సాక్షాత్కార మార్గమునకు అడ్డంకు. వాటిని చూచినప్పుడు, ఆనాడంతయూ భగవంతునిపై బదులు, దృశ్యములపైన నీ మనస్సు నిలచియుండును. ఆ దృశ్యములను మరియు దృశ్యములకు సంబంధించిన అనుభవములనూ త్యజించుము, వాటి స్థానే భగవానుని గురించిన సంకల్పములను నింపుము.

7 సిద్ధులు

తొమ్మిది బుద్ధులు, ఎనిమిది ప్రధాన సిద్ధులు మరియు పదునెనిమిది సామాన్య సిద్ధులూ కలవు. అణిమ "అణువుమాత్రము కాగలుగుట" (Atomic Size) మహిమ "పర్వతమంత స్థూలదేహుడు కాగల్గుట" (Colossal Size) గరిమ "కొండయంత బరువు కాగలుగుట" (Excessive Bulk) లఘిమ "వాయువంత తేలిక కాగలుగుట" (Extreme lightness) ప్రాప్తి "తానుకోరిన ప్రతిదానిని పొందగలుగుట" (Attainment of what you desire) ప్రాకామ్యము "తిరుగులేని ఇచ్ఛ" (Unhampered will) ఈశత్వము "ప్రభుత్వము" (Lordliness) మరియు వశిత్వము" అన్నింటిపైనను ఆధిపత్యము (Control over everything) లను

ఎనిమిదిన్ని ప్రధానసిద్ధులు. బుద్ధులన విభవములు. ఇవి సిద్ధుల కంటె అల్పమైనవి.

ఆధ్యాత్మిక సిద్ధులను గురించి అధికముగ చింతించకుము. దివ్యదృష్టి, దూరశ్రవణము మొదలగునవి అతి తుచ్ఛములైనవి. ఈ సిద్ధులకు లోనైనందువల్ల కంటే. వీటికి లోనుగాకుండా వున్నందువల్ల యింతకంటె అధికమగు శాంతి మరియు ప్రకాశము లభించును.

అతి జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనుచు వచ్చుచున్న యోగమనెడి దివ్వెను, మహిమలు కావలెననెడి కోరిక గాలివీతవలె పనిచేసి, (ఆదీపమును) ఆర్పివేయును. ఈవిధముగా పతితుడైన సాధకుడు, తిరిగి తాను అంతకుపూర్వము పొందిన ఉన్నతస్థితిని పొందజాలడు. అజాగ్రత్తగా నుండు సాధకుని ముట్టడించుటకై ఆకర్షణలు కాచుకొని యుండును. భౌతిక (భూలోక) ఆకర్షణలకంటె సూక్ష్మలోకము, మానసిక లోకము మరియు గంధర్వలోకములకు సంబంధిన ఆకర్షణలు అతి బలవత్తరమైనవి.

ఇంద్రియములను, ప్రాణవాయువును మరియు మనస్సునూ వశపరచుకొనిన యోగికి వివిధసిద్ధులు మరియు మహిమలు లభించును కాని యివి యన్నియూ ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు విఘ్నము కలిగించునట్టివి. ఇవి యోగసాధకులను ప్రలోభనములకు గురిచేయును. కావున సాధకులు చాల జాగరూకులై యుండవలెను. ఈ సిద్ధులను మరియు మహిమ

లను తుచ్ఛ పదార్థములుగా తలంచి, నిర్దయతో త్యజించ వలెను.

ధ్యానము మరియు ధారణను నియమపూర్వకముగా అభ్యసించు చున్నచో కొన్ని మహిమలు నీకు తప్పక లభించును. నీవీ మహిమలను నీచము మరియు స్వార్థమూ నగు కార్యములకొరకై, భౌతిక ప్రయోజనములను పొందుట కొరకు వుపయోగించరాదు. ఇటుల చేసినచో పతితుడవగు దువు. ప్రకృతిమాతచే నీవు శిక్షింపబడుదువు. క్రియ (Action) మరియు ప్రతిక్రియలు (Reaction) సమానము (equal) మరియు ప్రతికూలము (Opposite) లైయున్నవి. ప్రతి దుష్కార్యమూ (Wrongaction) తప్పనిసరిగా ప్రతి క్రియను (Reaction) కలిగించును. నేను మాటి మాటికిని తీవ్రముగా హెచ్చరించుచున్నాను. జాగరూకులై యుండుడు! అధికారము, స్త్రీ, ధనము మరియు పాండిత్యములు మత్తు మందువలె .. చేయును. వీటినికలిగియున్నవాడు వాస్తవము నకు, తానేమిచేయుచున్నాడో ఎరుగడు. అతనిబుద్ధి మలినవంత మగును అతని వివేకము మేఘాచ్ఛాదిత మగును. యమము లేదా ఆత్మసంయమము నీకు సిద్ధించినచో నీవీ మహిమలవల్ల ఆకర్షింపబడవు.

సిద్ధులతో సమమగు వస్తువేదియు లేదు. సామాన్య మానవునకు ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక విషయములను గురించి ఏమియూ తెలియదు. అతడు భ్రమకు లోనై యున్నాడు. ఉత్తమ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానమును ఆతడెరుగడు. అందుచే

ఆతడు అసాధారణ కార్యములను కొన్నింటిని సిద్ధులుగా తలంచును. యోగదృష్టి ననుసరించి వస్తుజ్ఞానము నెరింగిన యోగికి యీ సిద్ధులు అత్యల్పములు. పల్లెటూరినుంచి వచ్చిన వ్యక్తి ప్రథమముగా విమానములుగాని, టాకీ సినిమానుగాని చూచి ఆశ్చర్యపడురీతిని, ప్రాపంచికుడగు మానవుడు ప్రథమముగా కొన్ని అసాధారణ కార్యములను చూచినప్పుడు ఆశ్చర్యపడును.

8 కషాయము

కషాయమనగా ఒకానొక విషయమును అనుభవించుటద్వారా మనస్సున ఏర్పడెడి సూక్ష్మప్రభావము (Subtle influence) మరియు యీ అనుభవము భవిష్యత్తున యింకనూ బలవత్తర మగుటకున్నూ మరియు సమాధి నుండి మనస్సును చెదరగొట్టుటకున్నూ మనస్సున నిలచి యుండును. ధ్యానమును భంగమొనర్చెడి ఘోరవిఘ్నము లలో యిదియొకటి. ఈ విఘ్నము సాధకుని సమాధి స్థితిలో ప్రవేశింపనివ్వదు. ఇది, తానిదివరకు అనుభవించిన భోగములను గురించిన సూక్ష్మస్మృతిని (Subtle memory) కలిగించును. ఇదియే దాగియున్న వాసన. సంస్కారము కారణము మరియు వాసన ఫలమునై యున్నది. ఇది ఒక విధమగు మనోమాలిన్యము.

కషాయమనగా రంగువేయుట. రాగద్వేషములు మరియు మోహములు కషాయములు. ఈ కషాయములను

తొలగించుకొనుటకు బ్రహ్మభావనతో కూడియున్న నిరంతర విచారణ ఒక్కటే శక్తివంతమగు విధానము.

9 లయము

లయస్థితి యందున్నప్పుడు మనస్సును మేల్కొలుపుము. వైరాగ్యము మరియు బ్రహ్మచింతనములద్వారా లయము మరియు విక్షేపములను జయించినప్పటికినీ మనస్సు సమత్వములేదా నిర్మలత్వస్థితిని పొందదు. ఈ రెండింటికి మధ్యనుండు స్థితియందుండును. బాహ్యవస్తువుల వైపుకు మనస్సు పరుగెత్తుటకు మూలాకారణమగు రాగము (Attachment) నుండి మనస్సింకనూ విముక్తముకాలేదు. ఇంకనూ మనస్సున కషాయము లేదా కామములేదా వాసనలు గుప్తముగా నున్నవి. కావున నీవు విచారణవల్ల మనస్సును మాటిమాటికి నిరోధించి, తీవ్రమగు ధ్యానము మరియు సంప్రజ్ఞాత లేదా సవికల్ప సమాధిని అభ్యసించవలెను. అంతమున నీవు అసంప్రజ్ఞాత లేదా నిర్బీజసమాధి యందు విశ్రమించవలెను

10 రసాస్వాదము

రసాస్వాదము ఒక విధమగు అనుభవము. ఇది న్యూన సవికల్ప సమాధియందుకలిగెడిఆనందము. ఇంద్రియాతీతమగు యీ ఆనందమును అనుభవించిన సాధకుడు తాను అంతిమ లక్ష్యమును చేరితినని భావించి, సాధనను మానును. భూగర్భమందున్న నిధులను రత్నములను కనుగొనుటకై మానవుడు భూమిని అతిలోతుగా త్రవ్వువిధమున సాధకుడుకూడా భూ

మావస్థ లేదా జీవితపరమావధిని పొందునంతవరకు సాధ
నను కొనసాగించుచునే వుండవలెను. అల్పానుభవములతో
ఆతడు తృప్తినొందరాదు. అతడు తన అనుభవములను ఉప
నిషత్తులందలి ఋషుల అనుభవములతో పోల్చి చూచుకొని,
తాను పొందిన అనుభవములు వాటితో సరిపోలియున్నవో
లేదో తెలిసికొనవలెను. ఏడవజ్ఞాన భూమికయగు బ్రహ్మ
వరిష్ఠత్వము లభించు నంతవరకు తీవ్రముగ ప్రయత్నించ
వలెను. ఆప్తకామత్వము, కృత కృత్యత్వము, ప్రాప్తి-ప్రా
ప్త్యములు తనకు సహజముగ సిద్ధించునంత వరకు కృషి
చేయవలెను. "నేను కోరికలన్నింటిని పొందితిని నేను సర్వ
మును చేసితిని, నాకు సమస్తము తెలియును. నేను తెలపి
కొనవలసినది యింకేదియూ లేదు. నేను పొందవలసినది మరే
దియూ లేదు." అనెడి ఆంతరికానుభవము రావలెను.

ఈ రసాస్వాదమనెడి విఘ్నము సాధకుడు నిర్వికల్ప
సమాధిని అనుభవించకుండా నిరోధించును. విచారణ, వివే
కము, ప్రార్థన, ప్రాణాయామము, సాధనను కొనసాగించుట,
ధ్యానమును తీవ్రముగ చేయుటవల్ల యీ విఘ్నము నివార
ణయగును.

11 తూష్ణీం భూతావస్థ

ఒక్కొక్కప్పుడు కొద్దిసేపటివరకు మనస్సు ప్రశాం
తముగనుండును. దీనినే 'తూష్ణీంభూతావస్థ' యందురు. ఇది
జాగ్రదవస్థలో లభించును. సాధకుడు దీనిని సమాధిగా పొర
బడి తలంచును. ఇది మనస్సుయొక్క ప్రశాంతస్థితి. ఇది

కూడా ఈశ్వరసాక్షాత్కార మార్గమును అడ్డగించెడి విఘ్నమే. లోచూపు మరియు తీవ్రధ్యానముల నొనర్చి యీ మానసికస్థితిని కూడా దాటవలెను. సాధకుడు తాను పొందెడి అనుభవము మరియు బుద్ధిసూక్ష్మతవల్ల తన మనస్సు యొక్క వివిధస్థితుల యొక్క స్వభావమును తెలిసికొనవచ్చును. ఆయాస్థితులను జయించుటకై తగిన విధానములను అవలంబించవలెను. శుద్ధగ్రంథపఠనమువల్ల అధిక ప్రయోజనము వుండదు. అనుభవము మరియు అభ్యాసములే అతనికి ఎక్కువ మేలును చేయగలవు.

12 స్తబ్ధావస్థ

స్తబ్ధావస్థ కూడా ఒక విధమగు మానసికస్థితియే. ఇది భయములేదా ఆశ్చర్యమువల్ల వచ్చెడి స్తబ్ధత్వము. ఇది తూష్ణింభూతావస్థయొక్క శ్రేణికి చెందినదే. ఇది మరియొక విఘ్నము. నీవు ఏదైన ఆశ్చర్యకరమగు వార్తను విన్నప్పుడు, కొంతసేపటివరకు మనస్సు స్తబ్ధత్వమును పొందును. ఇదియే స్తబ్ధావస్థ. తూష్ణింభూతావస్థ మరియు స్తబ్ధావస్థలు రెండున్నూ జడావస్థలు. వీటియందు పరిపూర్ణమైన ఎరుక (Awareness) వుండదు. ఈస్థితియందు మనస్సు కొయ్యమానువలె నిశ్చలముగా నుండును. చురుకైన ధ్యానము చేయుటకు అనర్హమైయుండును. ఈ స్థితులు సంభవించినప్పుడు, శరీరము బరువుగానుండును మనస్సు మొద్దుబారియుండును. ప్రఫుల్లత వుండదు. ఈ స్థితి వున్నంతసేపు మనస్సుకూడా మాంద్యముగ నుండును. ఈ లక్షణముల ననుస

రించి సాధకుడీస్థితిని గమనించవచ్చును. ప్రతిదినము ధ్యాన మునభ్యసించి, బుద్ధిశాలియగు సాధకుడు మనస్సు ఏయేస్థితుల లో సంచరించుచున్నదో సులభముగ తెలిసికొనవచ్చును. ప్రారంభకుడు ప్రారంభమున ధ్యానమున అభిరుచి కలిగి యుండకుండును. కాని అనుభవముగల సాధకుడు మనస్సు యొక్క పోకడలు, దాని నియమములను తెలిసికొనిన వాడ గుటచే ధ్యానమునందలి మాధుర్యమును అనుభవించగలు గును. ధ్యానముచేసిన కొద్దీ, మనస్సు అంత అధికముగ వశపడును. అతడు వృత్తులు మరియు వివిధ మానసికస్థితుల యొక్క స్వభావమును అర్థము చేసకొనగలుగును. అందుచే వాటినాతడు జయించగలడు. అంతేగాక, తాను ఆంతరిక ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పొందుచున్నానని స్వయముగా అనుభ వించును. మరియు ఇకముందు తాను సులభముగా మన స్సుకు ఎరయై పోననికూడ తెలిసికొనగలుగును

13 అవ్యక్తము

సమాధిని అభ్యసించుచున్నప్పుడు - నిదర, బద్ధకము, మత్తు, స్థాయిత్వము లేకుండుట (Break of Continuity) వ్యాకులత, ఆకర్షణ, మూఢత్వము, ప్రాపంచిక సుఖములను అనుభవించవలెననెడి కోరిక, రిక్తత్వము (Blankness) ను అనుభవించుట-యనెడి పెక్కువిఘ్నములు వచ్చును. కావున నీవు జాగరూకుడవై యుండవలెను. పరిస్థితులను జాగ్రత్తగా గమనించవలెను. ఓర్పుతో నిరంతర ప్రయత్నమువల్ల యీ విఘ్నములు ఒకటి తరువాత ఒకటిగా జయించవలెను.

శూన్యతను కూడా దాటవలెను. వృత్తులన్నియూ నశించినప్పుడు నీవు పొందెడి స్థితివాస్తవముగా చూచినచో అది శూన్యత్వముకాదు. ఇది అవ్యక్తము. కావున యీ శూన్యస్థితినికూడా దాటుము ఈ శూన్యత్వము నిన్ను వశపరచుకొనచూచును. ఈ స్థితిలో నీవు చూచెడిదిగాని, వినెడిదిగాని ఏదియూ వుండదు. నిన్ను ప్రశ్నించి నొనర్చెడివారుకూడా ఎవ్వరూ వుండరు నీ పై నీవే ఆధారపడి యుండవలెను. ఇట్టి కఠిన సమయమున, సమయోచితబుద్ధి కావలెను నీలోనుండి ధైర్యము మరియు బలములను గైకొనుము. ఉద్దాలకమహర్షి యీ శూన్యస్థితినుండి విడివడుటకు పెక్కుకష్టములుపడెను.

14 స్వస్తివచనములు

ప్రియసాధకులారా! ఋషుల వాసస్థానము మరియు ప్రశాంత వాతావరణముతోనూ కూడియున్న హిమాలయములనుండి మీకు శాంతి సంకల్పములను పంపుదును.

భగవానుడు శాంతిస్వరూపుడు. శ్రుతులు "అయం ఆత్మా శాంతః" అని చెప్పుచున్నవి. కోరిక వివిధ విధములగు వ్యాకులతలను కలిగించును. ధారణలేనివానికి శాంతి లేదు. శాంతిలేనివానికి సుఖములేదు. పరమశాంతివల్ల శాశ్వతముగా సహస్రములుగు బాధలు, దుఃఖములు క్లేశములు మరియు కష్టములు తొలగిపోవును.

సాధకులారా! కృషిచేయుడు. సాధననొనర్చుడు. వెనుకకు చూడకుడు గతమును మరచిపొండు. శరీరమునుమరియు ప్రపంచమును మరచిపొండు. కాని కేంద్రమునుమరచిపోవద్దు.

ఆది కారణమును మరువకుము. నీ కొరకై జాజ్వల్యమాన మగు భవిష్యత్తు ఎదురుచూచుచున్నది. పవిత్రుడవుకమ్ము. సేవించుము. ప్రేమించుము. దానమిమ్ము "ఓం" లో జీవించుము. అంతటనూ ఆసర్వవ్యాపియగు అంతరాత్మను అనుభవించుము. ఆత్మను తెలిసికొనుము. నిశ్చలకాంతి సముద్రమున విశ్రమించుము అమరత్వమనెడి అమృతమును పానమొనర్చుము. నీ కేంద్రము, ఆదర్శము మరియు లక్ష్యము ఆపరమాత్మయే యగుగాక! నీకు శాశ్వతమగు ఆనందము, అమృతత్వము, శాంతి సుఖములు లభించుగాక!

అమృత పుత్రులారా! ఈశ్వరసాక్షాత్కార మార్గమున వచ్చెడి విఘ్నములు, వాటి నివారణోపాయములను మీకు తెలియపరచితిని. ఆధ్యాత్మిక యుద్ధరంగమున నిర్భీతుడవగు ఆధ్యాత్మిక సైనికుడవై నిలువుము. వీరత్వము శూరత్వముగల ఆధ్యాత్మిక వీరుడవుకమ్ము. ఒకటి తరువాత ఒకటిగా నిర్భయముగ విఘ్నముల నన్నింటిని నివారించుకొని, దివ్యానందము పవిత్రత పారిశుద్ధ్యత మరియు తేజములతో వెలుగొందుము. శాంతము మరియునిర్మలమూనగుమనస్సుతో ఓరిమితో ఫలితములకై ఎదురుచూచుచుండుము. తొందర తొట్రుపాటు, మరియు హడావిడి పడవద్దు. పునరుజ్జీవనమునకు మరియు ఉద్ధారమునకు కావలసిన అవకాశమునిమ్ము, నిరుత్సాహమును ఉదాసీనతను పారద్రోలుము. వైరాగ్య కవచమును ధరించుము. భుంభుంభుం; ఓంఓంఓం, రామ్‌రామ్‌రామ్ శ్యామ్‌శ్యామ్‌శ్యామ్ - అనెడి బ్యాండు మేళముతో ప్రసన్న

వదనముతో ధైర్యముగ నడువుము. తనివితీర అమృతత్వ మనెడి అమృతమును పానము చేయనంతవరకు ఆగకుము. పరమశాంతి పరమానందము, పరమసుఖము, అమృతత్వములను పొందినంతవరకు సాధనను మానకుము. ఇదియే నీ కడపటి లక్ష్యము. ఇచ్చటకు చేరిన పిమ్మట శాశ్వతమగు విశ్రాంతిని గైకొనవచ్చును. ఇదియే నీలక్ష్యము. మీరెల్లరు ప్రసన్నముగ నుండుము. మీ సోదరులతో పాటుగా మీశ సంపదనిని అనుభవించుము. పరులనికూడ ఉద్ధరించుడు. నీకొరకై అమహానిర్మాణము (Grand plan) లో యీ ఉదాత్తమగు నిష్కామ్యసేవ ఎదురుచూచుచున్నది. ఈ దైవేచ్ఛ (Divine will) ను నెరవేర్చి శాశ్వత కీర్తిగల బుద్ధుడవు కమ్ము, మీ కందరకు నా నమస్కారములు.

తేనెటీగ తన పాదములు తేనెలో చిక్కుకొని యుండుటను తెలిసికొనినప్పుడు. నెమ్మదిగా తనపాదములను నాకి విడిలించుకొని, ఆనందముతో ఎగిరిపోవును. అదేవిధమున నీవు కూడా రాగము మరియు మోహము Attachment & attraction)ల వల్ల నీశరీరము మరియు సంతతిపట్ల ఏర్పడిన బంధమును వైరాగ్యము (Dispassion) మరియు ధ్యానముల ద్వారా నివారించుకొనుము ఆపిమ్మట ఆనందముతో మాంసము - ఎముకలగూడునుంచి ఎగిరిపోయి నీమూలస్థానమగు బ్రహ్మమును చేరుము.

ఇక మాటలతో పనిలేదు. చర్యలు మరియు వాదములు చాలును. ఏకాంతమగు గదిలోనికి పొమ్ము. కనులు

మూయుము. శాంతము గంభీరమునగు ధ్యానమును పొందుము. బ్రహ్మముయొక్క ప్రత్యక్షము ననుభావించుము. మధురముగను, ఆనందము మరియు ప్రేమతోనూ ఆతని నామమగు 'ఓం' ను ఉచ్చరించుము. నీ హృదయమును ప్రేమతో నింపుము. సంకల్పములు, కోరికలు, మనశ్చాంచల్యము, కల్పనలు జనించిన వెంటనే వాటిని త్రుంచివేయుము. చంచలమగు మనస్సును వెనుకకు లాగి, భగవానునిపై నిలుపుము. ఇక నీకు నిష్ఠ ధ్యానములు గాఢముగను తీవ్రముగను అగును. కనులు తెరువబోకుము. ఆసనమునుండి కదలకుము. ఆతనిలో ఐక్యమైపొమ్ము హృదయపు లోతులలోనికి చొచ్చుము. నీలోగల ప్రకాశవంతమగు ఆత్మలో మునకలు వేయుము. అమృతత్వమనెడి అమృతమును పానమొనర్చుము; శాంతిని యిష్టపడనుభవించుము; నిన్ను అచ్చట ఏకాంతముగ విడచిపెట్టుదును!

యోగసాధన
త్రొమ్మిదవ అధ్యాయము

ధ్యానమునందలి అనుభవములు

—(౧)—

ధ్యాన ప్రారంభమున, నీ మస్తకమునందు ఎరుపు, తెలుపు, నీలవర్ణము, ఆకుపచ్చ, ఎరుపు – ఆకుపచ్చరంగుల మిశ్రమము మొదలగు వివిధ రంగులతో కూడియున్న వెలుగులు కాన్పించును. అవి తన్మాత్రిక ప్రకాశములు. ఒక్కొక్క తత్త్వమునకు ఒక్కొక్క రంగు వున్నది. పృథ్వీ తత్త్వముయొక్కరంగుపసుపురంగు,అపస్తత్వము తెలుపురంగు అగ్నితత్వము ఎరుపురంగు. వాయుతత్వము ఆకుపచ్చరంగు. ఆకాశము నీలవర్ణము. ఈ తత్వముల మూలముననే యీరంగు రంగుల వెలుగులు కాన్పించును.

ఒక్కొక్కప్పుడు ధ్యానసమయమున నీ మస్తకమున పెద్ద సూర్యుడు లేదా చంద్రుడు లేదా వెలుగుతెరలు కాన్పించుచుండును. ఈ దృశ్యములను లక్ష్యపెట్టకుము. వీటిని తిరస్కరించి, యీ వెలుగు లన్నింటికిని మూలకారణ మగు తత్వమున గాఢముగ మునుగుటకై ప్రయత్నించుము.

ఒకొక్కప్పుడు ధ్యానమున దేవతలు, ఋషులు, నిత్యసిద్ధులు కాన్పించుచుందురు. వారిని గౌరవముతో ఆహ్వానించుము. వారికి ప్రణమిల్లుము. వారినుండి సలహాలను గైకొనుము. వారు నీకు సహాయము చేయుటకు మరియు ప్రోత్సహించుటకున్నూ కనిపించుచుందురు.

ధ్యానము మరియు ధారణను ప్రారంభించునప్పుడు నీ మస్తకము మధ్య ఒక అతి ప్రకాశవంతమగు వెలుగును చూతువు. ఈ వెలుగు ఒక అరనిముసమో లేదా నిముసము సేపటివరకో వుండి, ఆపిమ్మట అదృశ్యమగును. ఈ వెలుగు పైనుండిగాని, ప్రక్కలనుండి గాని వచ్చును. ఒకొక్కప్పుడు ఆరు లేదా ఎనిమిది అంగుళముల వ్యాసము (Diametre) గల సూర్యుడు కిరణములు గలిగి గాని లేకుండా గాని కాన్పించును. నీ గురురూపమును గాని, ఉపాస్య దేవతా రూపమును గాని చూడుము.

ఆత్మప్రకాశమును చూచినప్పుడు గాని, జాజ్వల్యమగు ప్రకాశము చూచినప్పుడు గాని, లేదా అసాధారణమగు మరి యే యితర ఆధ్యాత్మికానుభవమును గాని పొందినప్పుడు ఖంగారు పడవద్దు. సాధనను మానకుము. వాటిని అసత్యములుగా పొరబడి తలంచకుము. ధైర్యముతో నుండుము. ఆనందముతో సాహసవంతుడవై ముందుకు నడువుము.

2

నీకు ఏవిధమగు స్వప్నములు వచ్చుచున్నవి? నీవు

నిద్రనుంచి లేచిన వెంటనే, గదిలో ఏకాంతముగ నున్న ప్పుడు, వీధులందు నడచుచున్నప్పుడూ - నీ మనస్సున ఏవిధ మగు సంకల్పములు ఉదయించుచున్నవి? ధ్యానసమయమున నీవు కలిగియుండెడి మానసిక స్థితినే, వీధులందు నడచు నప్పుడు, ఏకాంతముగ గదియందున్నప్పుడునూ, నిలుపు కొనగలుగుచున్నావా! లోజూపు చూచి, మనస్సును జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుము నీవు వీధులందు నడచునప్పుడు నీ మనస్సు కలవర పడుచున్నచో, నీవింకనూ దుర్బలుడవుగా నున్నావనినీ, ధ్యానమున యింకనూ అభివృద్ధిపొందలేదనినీ, అధ్యాత్మికముగా అభివృద్ధి పొందలేదనినీ తెలియజేయును ధ్యానమును తీవ్రముగాకొనసాగించుము. ఉన్నతస్థితికివచ్చిన సాధకుడు స్వప్నమునందు కూడా బ్రహ్మమును గురించిన సంకల్పములనే కలిగియుండును.

మౌనముయొక్క మహిమను అర్థము చేసికొనుము. ఉపన్యాసములు, సంభాషణలు, చర్చలు మొదలగువాటికంటే మౌనముయొక్క మహిమ చాల గొప్పది. భగవాన్ దక్షిణా మూర్తి, సనక, సనందన, సనాతన, సనత్కుమారులనెడి యువకులు నలుగురికీ మౌనము ద్వారానే బోధ గావించిరి. మౌనముయొక్క భాష భగవానుని భాషయై యున్నది. మౌనముగా కూర్చొని, మనస్సు పొందెడి మార్పులను నిరోధించుము మౌనముగా కూర్చొని ఆంతరిక అధ్యాత్మిక శక్తిని లోకమున కంతకు వంపించుము. జగత్తంతయూ మేలును పొందును. మౌనమున వసించుము. మౌనివికమ్ము.

స్థానమున విశ్రమించుము. ఆత్మను తెలుసికొని, స్వతంత్రుడవు కమ్ము.

ఉదయమున ధ్యానమునకు కూర్చున్నప్పుడు, జీవకోటి కంతకును నీ ప్రేమ మరియు శాంతి పంపుము. 'సర్వేషామ్ శాంతిర్ భవతు – (అందరికిని శాంతి లభించుగాక!) సర్వేషామ్ స్వస్తిర్ భవతు – (అందరికిని అభ్యుదయము గలుగుగాక) లోకాస్సమస్తాస్సుఖినో భవంతు – (లోకమున కంతకు సుఖము లభించుగాక)

శాంతమునందు బాధలన్నియు నివారింపబడును. శాంతమగు మనస్సుగలవాని బుద్ధి సత్వరమే నిలుకడను పొందును. మనశ్శాంతి లభించినప్పుడు ఇంద్రియవిషయముల పట్ల ఆసక్తి వుండదు. అట్టి యోగి తన తర్క-బుద్ధిపై పరిపూర్ణమైన ఆధిపత్యము గలిగియుండును. బుద్ధి ఆత్మయందు వసించును. అది పూర్తిగా నిశ్చలముగా నుండును. శారీరక మానసిక క్లేశములన్నియూ అంతమొందును.

ధ్యానసమయమున కాలమును గురించిన ధ్యాసయే నీకు వుండదు ఏవిధమగు ధ్వనులనూ నీవు వినవు. పరిసరములను గురించిన అభిప్రాయము కూడ వుండదు. నీ పేరు మరియు యితరులతో గల సమస్తవిధములగు బాంధవ్యములను కూడ మరచిపోదువు శాంత్యానందముల ననుభవింతువు. క్రమ క్రమముగా సమాధియందు విశ్రమింతువు.

ప్రారంభమునందు సాధకుడు, ఒక విధమగు ఆనంద స్థితిలో కొంత సేపటివరకు వుండును తరువాత అతడు

క్రిందికి వచ్చును. ఎడతెగని నిరంతర ధ్యానమువల్ల అతడు శాశ్వతముగ అట్టి ఆనందస్థితిలో వుండగలడు. అప్పుడు అతనికి దేహధ్యాస పూర్తిగా తొలగిపోవును.

గాఢధ్యానమున ప్రవేశించినప్పుడు, నీ దేహము లేదా పరిసరములను గురించిన ధ్యాసయే నీకు వుండదు. మానసిక సమత్వము లభించును. ఏవిధమగు ధ్వనులూ వినవు. ఊర్ధ్వ-అధోముఖ చైతన్యములు (Up-going and down - going Sensation) అణగిపోవును. 'అహం' చైతన్యము (The Conscioness of egoism) కూడా క్రమ క్రమముగా తొలగిపోవును. చెప్పతరముగాని ఆనందమును మరియు వర్ణనాతీతమగు సుఖమును నీవు అనుభవింతువు. క్రమ క్రమముగ తర్క - మననములు (Reasoning and reflections) కూడా అణగిపోవును.

గాఢధ్యానమువల్ల నీవు మౌనమున (Silence) ప్రవేశించినప్పుడు, బాహ్యప్రపంచము మరియు సమస్తములగు కష్టములు అణగిపోవును. నీవు పరమశాంతిని అనుభవింతువు. ఈ మౌనమునందే జ్యోతులకు జ్యోతియగు పరంజ్యోతి గలదు. ఈ మౌనమునందే అవినాశియగు ఆనందము గలదు. ఈ మౌనమునందే వాస్తవమగు బలము మరియు సంతోషములు గలవు.

గాఢముగ ధ్యానము చేయునప్పుడు రేచక (Exhalation) పూరక (Inhalation) రహితమగు కేవల కుంభకము తనంత తానే సిద్ధించును - కేవల కుంభకము లభించి

నప్పుడు, నీవు అపారమగు ఆనందమును అనుభవింతువు. మరియు ఏకాగ్రి మనస్సు లభించును.

ఆత్మను గురించీ, తదితర గుప్తవిషయములను గురించినట్టి ఋషీశ్వరులు పొందిన అనుభవములు, శ్రుతి స్మృతుల యందు చెప్పబడిన ధర్మములను భక్తితో పాటించి, నిస్వార్థపరుడై, పరబ్రహ్మమును తెలసికొనుటకై ప్రయత్నించు వానికి తమంత తామే లభించును.

గాఢధ్యానసమయమున సాధకుడు ప్రథమమున బాహ్య జగత్తును, ఆతరువాత తన శరీరమును మరచిపోవును.

ధ్యానసమయమున పైకి లేచుచున్నానని కలిగెడి అనుభవము, నీవు దేహాధ్యాసను అతిక్రమించుచున్నావని తెలిపెడి ఒక చిహ్నము. ఈ భావము నీకు కలిగినప్పుడు నీవొక విధమగు విచిత్రానందము ననుభవింతువు. ప్రారంభమున, యీ పైకి లేచుచున్నాననెడి అనుభవము ఒక నిముసము కాలము వరకు మాత్రమే వుండును. ఆనిముషము అయిన తరువాత నీవు మామూలుగా వుండెడి చైతన్యస్థితికే తిరిగి వచ్చినటుల అనుభవింతువు.

ధ్యానసమయమున మరియొక విధమగు ఉన్నత తరగతికి చెందిన అవర్ణనీయమగు శాంతిని అనుభవింతువు. కాని, వాస్తవమగు ఆధ్యాత్మికానుభవమును పొందుటకు, లేదా లక్ష్యమునందు మనస్సులయించుటకు, లేదా దేహాధ్యాస పూర్తిగా తొలగిపోవుటకు, లేదా ధ్యానలక్ష్యము

సిద్ధించుటకు చాలకాలము పట్టును. ఓర్పుగలిగి యుండుము. పట్టుదలతో నుండుము. నీవు విజయము పొందుదువు.

హిరణ్య గర్భత్వమును(Cosmic Consciousness) పొందుట ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందినవారియందు శాశ్వతముగ నుండును. ప్రారంభమునందిది క్షణికమాత్రము గానే వుండును. నిలుకడగల ధ్యానమువల్ల యిది శాశ్వతము లేదా సహజమగును.

3

ధారణయనగా లోపలగాని బయటగాని ఏదో ఒక కేంద్రముపైన మనస్సును నిలుపుట. ధ్యానసమయమున మనస్సు శాంతముగను, నిర్మలముగను, నిశ్చలముగానూ వుండును. నిగూఢ మానసిక కిరణములు ఏకీకరణ మొనర్చబడి, ధ్యానలక్ష్యముపై ప్రసరింపజేయబడును. మనస్సు లక్ష్యముపై కేంద్రిత మొనర్చబడును, మనోవేగము వుండదు ఒకే ఒక భావము మనస్సును ఆవరించియుండును. మానసిక జప మంత్రయూ ఆ ఒకే లక్ష్యముపై కేంద్రితమై యుండును. ఇంద్రియములు నిశ్చలమగును. ఆసమయమున అవి పనిచేయు చుండవు. గాఢ ధారణ వున్నప్పుడు శరీరము మరియు పరిసరములను గురించిన స్మృతి వుండనే వుండదు. ధారణ బాగా అలవడిన వ్యక్తి, రెప్పపాటుకాలములోనే, భగవానుని చిత్రపటమును స్పష్టముగ భావన చేయగలుగును.

అనావశ్యకమగు సంకల్పములను పారద్రోలుటకై ప్రయత్నించకుము. నీవు ప్రయత్నము చేసిన కొలది

అవి తిరిగి వచ్చుచుండును. అందువల్ల వాటికి బలము చేకూరును నీబలమును వ్యర్థము చేసికొని, ఉపేక్షాభావము గలవాడవుగా అగుదువు. కావున మనస్సును దైవీ సంకల్పములతో నింపుము. ఇటుల చేసినచో అవి క్రమ క్రమముగా తొలగిపోవును.

క్రోధము, అసూయ, ద్వేషము మొదలుగాగల మానసిక వృత్తులన్నియూ ధ్యానము నభ్యసించినప్పుడు సూక్ష్మరూపమును దాల్చును. అవి బలహీనముగా కూడా నగును. వాటిని సమాధి సహాయమువల్ల పూర్తిగా తొలగించి వేయవలెను. అప్పుడే నీవు పూర్తిగా క్షేమమును పొందగలవు. నీలో దాగియున్న వృత్తులు తీవ్రము భయంకరము నగు రూపమును దాల్చుటకై అవకాశముకొరకు ఎదురు చూచుచుండును. కావున నీవు చాల జాగరూకుడవై యుండవలెను.

ధ్యానము గాఢమైనప్పుడు, నీవు దేహాధ్యాసను కోల్పోదువు. శరీరమే లేనటుల నీవు అనుభవింతువు. అపార ఆనందము ననుభవింతువు. మానసిక చైతన్యమును (Mental Consciousness) వుంచును. కొందరు పాదములు, వెన్నెముక, వీపు, మొండెము మరియు చేతులందలి స్పందనమును కూడ కోల్పోవుదురు. ఈ స్పందనమును కోల్పోయినప్పుడు, వారు తమ శిరస్సు గాలిలో వ్రేలాడు చున్నటుల అనుభవింతురు అప్పుడు వారి మనస్సు మరల శరీరములోనికి తిరిగి వచ్చుటకై ప్రయత్నించును.

కొద్ది ఏకాగ్ర మనస్సును సమాధిగా పొరబడి భావించవద్దు.

సమాధి ధ్యానము ద్వారా పొందదగిన ఉత్తమలక్ష్యము. కొద్దిగా అభ్యాసము చేసినంత మాత్రమున యిది లభించనేరదు. సమాధిస్థితిని పొందుటకై బ్రహ్మచర్యము, ఆహార నియమము మరియు హృదయ పవిత్రతను పాటించవలసియున్నది. వీటిని పాటించని యెడల సమాధిస్థితి లభించనేరదు. భగవద్భక్తుడు కాని వాడెవ్వడూ సమాధిస్థితిని పొందజాలడు. భగవద్భక్తుడు కానివాడెవడైన సమాధిస్థితిని పొందితినని చెప్పుచో, అది జడస్థితి మాత్రమే యగును.

సమాధిస్థితిని గురించి వర్ణించుట అసంభవము. దీనిని గురించి వర్ణించుటకు భాషచాలదు. ప్రపంచానుభవమున కూడా యాపిల్ ఫలము నెన్నడును రుచిచూడని వానికి దాని రుచిని గురించిగాని, గ్రుడ్డివానికి రంగుల స్వభావమును గాని వర్ణించి చెప్పజాలముగదా! సమాధిస్థితి ఆనందము—శాంతి ప్రసన్నమయముగానుండును. ఇంతవరకు మాత్రము చెప్పవీలగును. ఇది స్వయముగా అనుభవించి తెలిసికొనదగినట్టిది మాత్రమే.

ధ్యానమును అభ్యసించునప్పుడు, ప్రాపంచిక సంకల్పములు, కోరికలు మరియు వాసనలు అణచివేయబడును. కాని, నీవు ధ్యానమును సరిగా చేయకున్నచో, నీకు గల వైరాగ్యము సడలిపోవుచో, యీ వాసనలు, కోరికలు తిరిగి తలలెత్తుటకై ప్రయత్నించును. అవి పట్టుదలతో నిలచియుం

డును. కావున నీవు ధ్యానమును తప్పక చేయుచుండుము, సాధనను తీవ్రమొనర్చుము. వైరాగ్యమును పెంపొందించుము. ఇటుల చేయుచున్నచో వాసనలు మరియు కోరికలు క్రమక్రమముగా బలహీనపడి, అంతమున నాశమగును.

నీవీ భీకర సంసారసముద్రమును ధ్యానమువల్ల దాటగలవు. సమస్తములగు శోకముల నుండియూ ధ్యానము నిన్ను కాపాడగలదు. కావున నియమము తప్పక ధ్యానము చేయుచుండుము.

2 అనాహతనాదములు

ధ్యానమును ప్రారంభించినప్పుడు యోగి యీ అనాహతధ్వనులను వినును. దీనిని యోగశాస్త్రమున 'నాదానుసంధాన'' మందురు. ప్రాణాయామము ద్వారా నాడీశుద్ధి జరిగినదని సూచించు చిహ్నమిది. అజపాగాయత్రీమంత్రమగు ''హంసఃసోహమ్''ను ఒక లక్షమారులు జపించినందువల్ల కూడా యీ నాదములు వినబడును. చెవులుమూసిగాని మూయకుండాగానీ యీ నాదములను కుడి చెవి ద్వారా విననగును. చెవులుమూసి వినినప్పుడీ ధ్వనులు స్పష్టముగా నుండును. యోనిముద్ర యందువలె రెండు చేతిబోటన వ్రేళ్ళనూ రెండు చెవులయందును దూర్చి, తద్వారా చెవులను మూయవచ్చును. పద్మ లేదా సిద్ధాసనములో కూర్చొనుము చేతిబొటన వ్రేళ్ళతో చెవులను మూసి, సావధానముగా నాదములను వినుము. ఒక్కొక్కప్పుడీ నాదములు ఎడమ చెవిగుండా కూడా వినిపించుచుండును. కుడిచెవినుండీ వినుటకే

నీవు అభ్యసించుము. ఇట్లు కుడిచెవినుండి మాత్రమే విను టకు కారణము పింగళనాడియగు సూర్యనాడి ముక్కుకు కుడివైపునందుండును అనాహత నాదములను 'ఓంకారధ్వని' యనికూడా అందురు. హృదయమునందలి ప్రాణస్పందనము వల్ల యీ అనాహత నాదమగుచుండును.

దశవిధనాదములు

పదివిధములగు నాదములు వినిపించును. మొదటిది "చిణీ"నాదము. రెండవది 'చిణి-చిణీ' నాదము. మూడవది ఘంటానాదము, నాల్గవది శంఖనాదము. ఐదవది వీణానాదము ఆరవది తాళ (Cymbal) నాదము. ఏడవది వేణునాదము ఎనిమిదవది భేరీ (Drum) నాదము. తొమ్మిదవది మృదంగ (Double Drum) నాదము పదియవది మేఘనాదము (Thunder)

యోగ నిచ్చెనపై ఒక్కొక్క మెట్టు పైకి ఎక్కిన కొలదిని నీవు అంతరాత్మయొక్క సప్తవిధ (7) ధ్వనులను విందువు. మొదటిధ్వని, బుల్‌బుల్‌పక్షి (Nigtingale) తన సహచరుని ఎడబాయునప్పుడు పాడెడి మధురగానము వంటి ధ్వనిని పోలియుండును. రెండవధ్వని ధ్యానులు నక్షత్రము లను మేల్కొలుపుటకై మ్రోగించెడి వెండితాళముల (Cymbal)ధ్వనిని పోలియుండును. తరువాతిది, తన కవచము (Shell) నందు బంధింపబడియున్న సముద్రదెయ్యము (Ocean Sprite) శ్రావ్యమగు ఏడ్పును పోలియుండును. మరియు యిది, వీణాగానముచే అనుసరింపబడియుండును.

అయిదవదియగు వేణునాదము నీ చెవులలో కర్కశముగ మోగును. అది ఆపిమ్మట దుందుభి మోతగా మారును. అనంతరమున మందమేఘనాద ధ్వనివలె వుండును. ఏడవది తదితర ధ్వనుల నన్నింటిని లీనమొనర్చుకొనును. ఆతరువాత ఏ విధమగు ధ్వనియూ వినిపించదు.

3. ధ్యానమునందలి వెలుగులు

మానసిక ఏకాగ్రతవల్ల ధ్యానసమయమున వివిధ విధములగు వెలుగులు కాన్పించును. ప్రారంభమున, ప్రకాశవంతమగు తెల్లని వెలుగు, సూదిమొనతో సమానమగు పరిమాణములో త్రికుటియందు (రెండు కనుబొమల మధ్య) సూక్ష్మశరీరమందలి ఆజ్ఞాచక్రము వుండెడి ప్రదేశమున కాన్పించును. నీవు కనులు మూసినప్పుడు, రకరకములగు రంగుల వెలుగులు, తెలుపు, పసుపు, ఎరుపు, పొగరంగు, నీలవర్ణము, ఆకుపచ్చ, మిశ్రమవర్ణములు, అగ్నివలె వెలుగు తెర, బొగ్గులమంట, మిణుగురు పురుగు, చంద్రుడు, సూర్యుడు, నక్షత్రములవంటి వెలుగులు కాన్పించును ఈ వెలుగులు చిదాకాశము(Mental space) నందు కాన్పించును. ఇవన్నియూ, తన్మాత్రలకు సంబంధించిన ప్రకాశములు. (ఈతన్మాత్రలయొక్క రంగులను గురించి యీఅధ్యాయప్రారంభమున వివరింపబడినది. చూడుడు!) పసుపు, తెలుపు రంగులు అతి సాధారణముగా కాన్పించును. ఎరుపు, నీలి రంగులు అరుదుగా కాన్పించును. తరుచుగా తెలుపు మరియు పసుపురంగుల కలయిక వుంటూ వుండును. ప్రారంభమున

నీమనో నేత్రము ముందు తెలుపురంగుగాగల వెలుగు బంతులు పోవుచుండును. ప్రిప్రిథమముగా దీనిని చూచినప్పుడు నీ మనస్సునకు నిశ్చలత్వము లభించుచున్నదనిన్నీ, ధారణలో నీవు అభివృద్ధి పొందుచున్నావనిన్నీ తెలిసికొనుము. కొంత కాలమైన పిమ్మట ఆవెలుగుయొక్క పరిమాణము (Size) వృద్ధి పొందును, మరియు సూర్యునికంటె పెద్దదగు తెల్లని వెలుగు బంతిని ప్రికాశవంతమైన దానిని నీవు చూతువు. ప్రారంభమున, ఈ వెలుగులు నిలుకడగా (Steady) వుండవు. అవి కాన్పించి, వెంటనే అదృశ్యమగును. అవి త్రికుటిపై నుంచిగాని, ఇటు-అటు వైపునుంచిగాని వచ్చును. ఇవి నీలో అపారమగు ఆనందమును సుఖమును కలిగించును. మరియు యీ వెలుగును చూడవలె ననెడి గాఢవాంఛ కలుగును, ఉదయమున రెండు లేదా మూడు గంటలసేపు నిలుకడ గలిగి నియమపూర్వకముగ అభ్యసించుచున్నచో యీ వెలుగులు తరుచుగా కాన్పించుచూ, ఎక్కువసేపు నిలచి వుండు చుండును. ఈ వెలుగులు సాధనలో మిక్కుటమగు ప్రోత్సాహమునిచ్చును. ఇవి నీవు ధ్యానమునకు కట్టుబడియుండు నటుల చేయును. నీకు ఆధ్యాత్మిక విషయములపట్ల గాఢ విశ్వాసము కలుగునటుల చేయును. నీవు శరీరస్మృతిని దాటు చున్నావని యివి తెలియ జేయును. నీవీ వెలుగువచ్చిన సమయమున అర్ధ-సచేతావస్థ (Semi - conscious state)యందుందువు. నీవు రెండు లోకములకు మధ్యనవుందువు. ఈవెలుగులు వచ్చినప్పుడు శరీరమును కదల్చరాదు. ఆసనమున

పూర్తిగా నిశ్చలుడవై యుండవలెను. అతి నెమ్మదిగా శ్వాసించవలెను.

త్రికోణాకారపు వెలుగు

మితాహారము, క్రోధజయము, సాంఘిక ప్రేమత్యాగము, కామవిజయము, శీతోష్ణాది ద్వంద్వములను జయించుట, అహంకార త్యాగము, ఇతరులను ఆశీర్వదించ కుండుట, మరియు ఇతరుల నుండి ఏదియూ గైకొనకుండుట-యీ లక్షణములుగల వ్యక్తి ధ్యానసమయమున త్రికోణాకృతి గల వెలుగును తన ముఖమున చూచును.

సుషుమ్న నుండి వచ్చెడి వెలుగు

"విశోకావాజ్యోతిష్మతీ" (పతంజలి యోగసూత్రములు 1-36).

రజస్తమోగుణములచే గలుగు దుఃఖములేని సాత్త్విక ప్రకాశమును చూచుటవలన, సకలవృత్తులును లయమై చిత్తము స్థిరముగానుండును.

ఒకొక్కప్పుడు ధ్యానసమయమున మిరుమిట్లు గొలుపు ప్రకాశమును చూతువు. ఆ ప్రకాశమును చూచుట కష్టకరముగా నుండును. నీవు తప్పని సరిగా ఆ ప్రకాశముపై నుండి నీ మానసిక దృష్టిని మరల్చుకొన వలసివచ్చును. ఆ మిరుమిట్లు గొలిపెడి ప్రకాశము హృదయమునందలి సుషుమ్ననుండివచ్చును.

ప్రకాశముయొక్క రూపములు

నీవు రెండు విధములగు రూపములను చూతువు. 1. దేవతలయొక్క ప్రకాశరూపములు. 2. స్థూలరూపములు.

నీ యిష్టదేవతను చక్కని దుస్తులు, విలువగల ఆభరణములు, పుష్పములు, మాలలు ధరించి, నాల్గుచేతులందును ఆయుధములు గలిగిన రూపమునూ, సిద్ధులు, ఋషులు మొదలగువారునూ - నీకు ఉత్సాహమును కలిగించుటకై వచ్చుచుందురు. పెక్కుమంది దేవుళ్ళు, చేతులందు వివిధ వాద్య యంత్రములను ధరించియున్న దేవతాస్త్రీలను చూతువు. అందమగు పుష్పోద్యానములు, సుందర భవనములు నదులు, పర్వతములు, స్వర్ణ దేవాలయములు, మనోహరమగు ప్రాకృతిక దృశ్యములు మొదలగునవి చూతువు.

మిరుమిట్లు గొలుపు ప్రకాశము

ఒక్కొక్కప్పుడు ధ్యానసమయమున పెద్దపెద్ద మిరుమిట్లు గొలుపుప్రకాశములను, సూర్యుని కంటెకూడ పెద్దవాటిని చూతువు. అవి తెల్లగా వుండును. ప్రారంభమున, అవి కాన్పించి, వెంటనే అదృశ్యమగును. అటుపిమ్మట. నీ ధారణా బలము మరియు పరిమితి ననుసరించి 10 లేదా 15. లేదా అరగంట లేక గంట సేపటివరకు అవి నిలచియుండును. త్రికుటిపై ధారణచేయు వారికి త్రికుటి యందును, సహస్రారముపై ధారణ చేయువారికి తలపైనను యీ ప్రకాశములు కాన్పించును. ఒక్కొక్కప్పుడు ఆ ప్రకాశమువైపు చూడజాలక, ధ్యానమును విరమించుకొనవలశివచ్చును. మరికొందరు భయపడి, ఏమిచేయవలెనో తోచని స్థితియందుందురు. అట్టివారు మాకు సలహాల నివ్వవలశినదిగా కోరుతూ నా వద్దకు వచ్చుచుందురు. ఇది మీరింతవరకు పొందని ఒక

నూతనానుభవమనియు, నిరంతర సాధనవల్ల, యీ భయము తొలగిపోవుననియు వారికి చెప్పుచుందును. సాధనను కొనసాగించుచుండ వలశినదిగా వారికి చెప్పుదును. ధ్యానమును ప్రారంభించిన తొలిరోజులలో నీవు చూచెడి వ్యక్తులు మరియు వస్తువులు—సూక్ష్మలోకమునకు సంబంధించినవి. అవి శరీరమనెడి తొడుగు లేకుండా వున్న మానవులవంటివే. వాటికి సుందరమగు శరీరము వుండును. మానవులకు వలెనే వారికికూడా కోరికలు, వాంఛలు, ప్రేమ, అసూయ మొదలగునవి వుండును. వారు ప్రతిచోటుకూ స్వేచ్ఛగా తిరుగగలరు. స్థూల రూపమును పొందుటకు స్థూలరూపము లేకుండా చేసికొనుటకు వివిధ రూపములను దాల్చుటకు కావలశిన శక్తియు తక్కువ తరగతికి చెందిన దివ్యదృష్టియు వారికి గలదు. ప్రకాశరూపముగా గలవారు మానసిక లేదా అంతకంటె ఉన్నతలోకములకు చెందిన శ్రేష్ఠమగు దేవతలు. వీరు నీకు దర్శనమిచ్చి నీకు ఉత్సాహమును కలిగించుటకై భూలోకమునకు వత్తురు. ఈ ప్రకాశరూపులు వివిధ శక్తులు గలవారు. వారికి నమస్కరించుము. పూజించుము వారు నీకు దర్శన మిచ్చుటతోడనే, వారిని మానసికముగా పూజించుము. దేవదూతలు (Angels) మానసిక లోకము లేదా అంతకంటె ఉన్నతలోకములకు సంబంధించినవారు. వారుకూడ నీమనో నేత్రమున కాన్పింతురు.

ఒకొక్కప్పుడు నీవు స్థూలశరీర లోకమునుండి మరియొక లోకములోనికి పోయినప్పుడు, నీకు అదృశ్య

సహాయము లభించుచుండును. ఈ అదృశ్య సహాయము సాధారణముగ నీ యిష్టదైవమునుండియే కావచ్చును. ఈ అదృశ్యశక్తి నీవు శరీరమునుండి వేరుపడుట (Seperating) లోనూ, మరియు దేహాధ్యాసను దాటిపోవుటలోనూ నీకు సహాయపడును. ఈ మార్పుల నన్నిటిని నీవు జాగ్రత్తగా గమనించుచుండవలెను.

ఈ దృశ్యములవైపు చూచుచూ నీకాలమును వ్యర్థ పుచ్చకుము. ఇవి నీకు ఉత్సాహమును కలుగజేయుటకున్నూ, మహత్తరమగు శక్తులు కలవని తెలియజేయుటకు మాత్రమే పనికివచ్చును.

నీవు నిద్రించుటకై శయనించిన వెంటనే ఏమాత్రపు శ్రమయూ లేకుండానే యీ ప్రకాశములు కాన్పించును. నీవు దేహాధ్యాసను దాటినప్పుడు, నిద్రమత్తు వచ్చినప్పు డున్నూ యీ ప్రకాశములు నీ ప్రయత్న మేమియూ లేకుండానే కనిపించును. ఉదయమున నీవు నిద్ర లేచునప్పుడు, అర్థసచేతావస్థయందును, అర్థనిద్రావస్థ, అర్థజాగరణావస్థ యందునూ యీ ప్రకాశములు తమంత తామే కాన్పించును.

ఒక్కొక్కప్పుడు ధ్యానసమయమున, నీవు అనంత నీలాకాశమును చూతువు. ఆ నీలాకాశమున నిన్ను నీవొక నల్లటిచుక్క (Dot)గా చూతువు. ఒక్కొక్కప్పుడు నీరూపము ఆ ప్రకాశము మధ్య కాన్పించును. మరి యొక్కప్పుడు ఆ ప్రకాశములో అతి వేగముగా తిరుగుచున్న అణువులను చూతువు. స్థూలశరీరములు, మానవ రూపములు, బిడ్డలు,

స్త్రీలు, వృద్ధపురుషులు, ఋషులు, గడ్డముగలవారు, సిద్ధపురుషులు, మరియు తేజోమయరూపములుకూడా కాన్పించును. ఒకొ్కక్కప్పుడీ దృశ్యములు నీ మనోభావమును ప్రకటించునవిగా యుండును. మరియొకప్పుడు పదార్థము(Matter)నకు సంబంధించిన సూక్ష్మలోకము నందలి రూపములు కావచ్చును. ఈ జగత్తు (Universe) నందు వివిధ శ్రేణుల (grades) కు చెందిన ఘనత్వపరిమాణము గలిగినట్టి పదార్థలోకములు(Planes of Matter) గలవు. తన్మాత్రలయొక్క లయబద్ధమైన స్పందనము (Rhythmical vibrations) లు తమ తమ స్పందనస్థితుల (Degrees) ననుసరించివివిధలోకములను నిర్మిత మొనర్చును. ఒకలోకము (Plants) నకు మరియొక లోకమునకు సంబంధము వుండదు. ఒకొ్కక్క లోకమునకు ఒకొ్కక్క విధమగు జీవరాశి మరియు ద్రవ్యములు (Things) వుండును. కావున మీరు చూచెడి యీ దృశ్యములు ఆలోకములందలి ద్రవ్యములు లేదా జీవులకు సంబంధించినవై యుండును. ఒకొ్కక్కప్పుడవి నీ ధృఢసంకల్పము యొక్క ఘనిష్ఠరూపము కావచ్చును. వీటిని నీ యోగసాధనలో వివేచన చేసి తెలిసికొనవలెను ఆదినుండి అంతము వరకు ఎల్లప్పుడును నీవు తర్కము (Reason) మరియు ప్రపంచ జ్ఞానము (Comnon Sense) ను సహాయముగా గొనవలెను.

4 ధ్యా న స మ య ము న

బ్రహ్మము, ఆత్మ, పురుషుడు, చైతన్యము, అమృతత్వము, స్వతంత్రము, పూర్ణత్వము, శాంతి, ఆనందము

లేదా భూమి - మొదలగు నామములన్నియూ పర్యాయ పదములు. నీవు ఆత్మ సాక్షాత్కారమును పొందుటవల్ల మాత్రమే, జనన - మరణ చక్రమునుండియూ, అందుకు సంబంధించిన చెడుగులనుండియూ విముక్తుడ వగుదువు. జీవితముయొక్క లక్ష్యము మోక్షమును పొందుటయే.

నిష్కామ సేవ, జపము మొదలగువానిచే పవిత్రము మరియు నిశ్చలముగానూ నొనర్పబడిన హృదయముతో నిరంతర ధ్యానమొనర్చుటచే మోక్షమును పొందవచ్చును.

మానవుడు బ్రహ్మమును పొందగలడు. పెక్కురు ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందిరి పెక్కుమంది నిర్వికల్ప సమాధిని అనుభవించిరి. శంకరుడు, దత్తాత్రేయుడు. మన్సూరు, షామ్సితబ్రిజ్, యేసుక్రీస్తు, బుద్ధుడు మొదలగు వారందరూ అపరోక్షానుభూతిని పొందిన వ్యక్తులే. కాని యీ అనుభవమును పొందిన వ్యక్తులు కూడా దానిని గురించి వర్ణించి చెప్పదగిన సాధనములు లేనందువల్ల యితరులకు చెప్పజాలరు. మనము పంచేంద్రియములద్వారా పొందెడి జ్ఞానమునే, అందరికీ సర్వసామాన్యమైన దైనప్పటికి యితరులకు చెప్పలేము. ఎట్లులన, పటికబెల్లమును యిదివర కెన్నడును రుచిచూడని వ్యక్తికి దాని రుచినిగురించి బోధ పరచలేవు. జన్మాంధునకు రంగులను గురించి బోధపరచ లేవు. సత్యమును చేరగల మార్గమును మాత్రమే గురువు చెప్పగలడు.

ధ్యానములో అభివృద్ధి పొందుచుంటివనన్చో, భగ

వానుని సమీపించుచుంటివనినీవు చెప్పగల సంజ్ఞలు కొన్ని గలవు. అవి యేవన, ప్రపంచముపట్ల నీకు ఆకర్షణ వుండదు ఇంద్రియ విషయము లేక నిన్ను లోభపరచలేవు. నీవు వాంఛారహితుడవు, భయరహితుడవు, మమత్వరహితుడవు. 'నేను' అనెడి భావము లేనివాడవుగానూ అగుదువు. దేహాధ్యాస క్రమ క్రమముగా తొలగిపోవును. "ఆమె నాభార్య; ఇతడు నాపుత్రుడు; ఇది నాయిల్లు" అనెడి భావములు ప్రకటించవు. ఈ సృష్టియంతయూ భగవానుని వ్యక్తరూపమని అనుభవింతువు. ప్రతివస్తువునందునూ భగవానునే చూతువు

శరీర మనస్సులు లఘు (Light) వుగా నగును. నీ వెల్లప్పుడు ప్రసన్నముగాను సుఖముగాను వుందువు నీ పెదవులపై ఎల్లప్పుడు భగవన్నామ ముండును. నీమనస్సెల్లప్పుడు భగవానుని పాదపద్మములయం దుండును. నీ మనస్సెల్లప్పుడు భగవానుని రూపమును చూచుచుండును. సత్వము, పవిత్రత, లఘుత్వము, ఆనందము, జ్ఞానము, ప్రేమలు ఎల్లప్పుడును భగవానునినుండి నీకు ప్రవహించి వచ్చుచున్నటులూను, యివన్నియూ హృదయమును నింపుచున్నటులునూ అనుభవింతువు

నీకు దేహాధ్యాస వుండదు, ఒకవేళ వున్నప్పటికినీ, అది కేవలము మనోరూపముననే వుండును. ఎటులన మద్యపాన మొనర్చినవాడు తన శరీరముపై ఒక వస్త్రమును ధరించి యుంటిననెడి పూర్తియైన స్మృతి లేకుండా వుండ

వచ్చును. కాని, తన శరీరమున ఏదో బొమలుగా వ్రేలాడు చున్నదనెడి అనుభవ మాతనికి వుండవచ్చును. అదేవిధ ముగా, నీకుకూడా దేహమును గురించిన స్మృతి యుండును. పాదములకు చెప్పులు వున్నట్లుగో, శరీరమున ఏదో వస్త్రము చుట్టి యున్నట్లులో వుండెడి ఒక విధమగు అనుభవము నీకు వుండవచ్చును.

లింగ (Sex) సంబంధమగు ఆకర్షణ నీకు వుండదు. లింగసంబంధమగు భావమే నీకు వుండదు. స్త్రీలు భగవానుని వ్యక్తరూపులుగా నీకు గోచరింతురు. ధనము, బంగారములు రాతిపెంకులుగా నీకు కాన్పించును. భూతకోటి అంతటి పట్లను నీకు గాఢమగు ప్రేమ వుండును. కామము, లోభము, క్రోధము, అసూయ, ద్వేషము. గర్వము, భ్రమ మొదలగు వానినుండి నీవు పూర్తిగా విముక్తుడ వగుదువు. లోకులు నిన్ను అవమానించినప్పటికిని, కొట్టినప్పటికిని, బాధించి నప్పటికి కూడ నీవు మనశ్శాంతి గలిగి యుందువు. ఈవిధ ముగా నీవు వుండగలుగుటకు గల కారణము, అంతర్యామి యగు భగవానునినుండి నీకు అపారమగు ఆధ్యాత్మిక శక్తి లభించియుండుటయే. బాధ - సుఖము, జయము - అప జయము, గౌరవము - అగౌరవము, మానము-అవమానము, లాభము - నష్టము లన్నియూ నీకు సమమే.

స్వప్నములందుకూడ నీవు భగవానుని సంపర్కమునం దుందువు. ఏవిధమగు ప్రాపంచిక చిత్రములనూ చూడవు.

ప్రారంభమున నీవు భగవానునితో మాట్లాడుదువు. ఆతనిని భౌతికరూపమున చూతువు. నీవు కాస్మిక చైతన్యము (Cosmic Concsiousness)ను పొందినప్పుడు సంభాషణ ఆగిపోవును. హృదయభాషను లేదా మానభాషను అనుభవింతువు. వైఖరీవాక్కు (Vocal Speech) నుండి, మధ్యమ, పశ్యంతి మరియు పరావాక్కుల (Subtle Forms of Sounds) లోనికిమారి, కడపటికి శబ్దరహిత ఓంకారము లేదా శబ్దరహిత బ్రహ్మమున విశ్రమింతువు.

నిష్కామ్యత, వివేకము, ఆత్మసంయమము, నిర్మలత్వము, మానసిక ఏకాగ్రత, అహింస, సత్యము, పవిత్రత, సహనము, ఓర్పు, క్షమ, ధైర్యము, అక్రోధము, సేవాభావము, త్యాగము, అందరిపట్ల ప్రేమ - యివన్నియూ నీకు అభ్యాసమగును. నీవు జగన్మిత్రుడవు (Cosmic Friend) మరియు శ్రేయోభిలాషివి అగుదువు.

ధ్యానసమయమున కాలమును (Time) గురించిన తలంపే వుండదు. ఏవిధమగు శబ్దములనూ వినవు. పరిసరములను గురించిన భావము కూడా వుండదు. నీపేరూ, యితరులతో నీకుగల బంధుత్వమునూ మరచిపోదువు. పరిపూర్ణమైన శాంత్యానందముల ననుభవింతువు క్రమక్రమముగా నీవు సమాధియందు విశ్రమింతువు

సమాధి వర్ణనాతీతస్థితి. మనస్సుకు వాక్కుకు అతీతమైన స్థితి. సమాధిస్థితిలో ధ్యానమొనర్చువాడు తన వ్యక్తిత్వమును కోల్పోయి, పరమాత్మతో ఐక్యమగును. ఆతడు

ఆనందరూపుడు, శాంతస్వరూపుడు, మరియు జ్ఞానస్వరూపుడు నగును. నిరంతర ధ్యానమువల్ల, సమాధిస్థితిని అనుభవించి తెలసికొనవలెను.

సంతృప్తి, వ్యాకులత లేని మానసిక స్థితి, ప్రసన్నత, ఓర్పు, మలమూత్రముల పరిమితి తగ్గుట, మధురమగు గాత్రము, ధ్యానమున అభిరుచి మరియు నిశ్చలత, ప్రాపంచిక ఉన్నతి, ప్రాపంచిక విషయము మరియు ప్రాపంచికుల సాంగత్యముపట్ల అయిష్టత, ఏకాంతముగ నుండవలెననెడి కోరిక, సాధువులు మరియు సన్యాసులతో సాంగత్య మొనర్చవలెననెడి కోరిక, మానసిక ఏకాగ్రత – ఇవి నీకు ఆధ్యాత్మిక మార్గమున వృద్ధి పొందుచున్నావనుటకు కొన్ని సంకేతములు.

నీవు వివిధ విధములగు అనాహత నాదములను ధ్యాన సమయమున వినుచుందువు. ఈ నాదములలో ఏనాదముపై నైనను నీమనస్సును నిలుపవచ్చును. ఇందువల్ల కూడా సమాధి స్థితి లభించును.

వేదాంతమార్గమునందలి విద్యార్థి యీ నాదములను, రంగులను అలక్ష్య మొనర్చును అతడు ఉపనిషత్తులందలి మహావాక్యములపై ధ్యానమొనర్చును. సూర్యుడు గాని, చంద్రుడు గాని, నక్షత్రములు గాని, వెలుగుగాని, అగ్ని గాని ప్రకాశించుటలేదు. అతడు ప్రకాశించినప్పుడు అతని సహాయముచే అన్నియూ ప్రకాశించును. అతని ప్రకాశము వల్ల యివన్నియూ ప్రకాశించుచున్నవి" అని అతడు ధ్యానించును. అంతేగాదు అతడీ విధముగా కూడా

ధ్యానించును. "అచ్చట గాలి వీచుటలేదు. అగ్ని కాల్చదు. శబ్దముగాని, స్పర్శగాని, గంధముగాని, రంగుగాని, మనస్సు గాని, ప్రాణముగాని – దానియందు లేవు. అది – అశబ్దము, అస్పర్శము, అరూపము, అగంధము, అప్రాణము, అమనము, అతీంద్రియము, అదృశ్యము, చిదానంద స్వరూపము, శివోహం. శివోహం. నేను ఆనందస్వరూపుడగు శివుడను. నేను ఆనందస్వరూపుడగు శివుడను."

ఆధ్యాత్మిక యుద్ధరంగమందలి వీరుడవు కమ్ము. బాహ్యప్రపంచమందలి యుద్ధముకంటె ఆంతరికమగుమనస్సు, ఇంద్రియములు, వాసనలు, సంస్కారములతో చేసెడియుద్ధము అతి భయంకరమైనది. ధైర్యముతో, యీ మనస్సు ఇంద్రియములు, కువాసనలు, తృష్ణలు, వృత్తులు మరియు సంస్కారములతో పోరాడుము. ఈ మనస్సును విజయవంత ముగా ఛేదించుటకై బ్రహ్మచారణ యనెడి మరతుపాకిని వుపయోగించుము. లోతుకుపోయి, కామము, లోభము, ద్వేషము, గర్వము అసూయలనెడి అంతర్ ప్రవాహము లను "ఓం" లేదా "సోహం" జపమనెడి జలాంతర్గామి లేదా టార్పెడోతో నాశనమొర్చుము. బ్రహ్మాకారవృత్తి యనెడి విమానమునెక్కి ఆత్మానంద సామ్రాజ్యమున విహ రించుము. "ఓం" కారోచ్చారణ యనెడి మందుగుండు సామగ్రి'ని వుపయోగించి నీ ఆంతరిక మనస్సముద్రమున దాగియున్న వాసనలను బద్దలు కొట్టుము. అవుసరమైన ప్పుడు వివేకమనెడి టాంకులను నడపి నీ భీకర శత్రువులగు

దశేంద్రియములను నాశమొనర్చుము. దివ్యజీవన పరిషత్తును (Divine league) స్థాపించి, శక్తివంతులగు నిష్ఠావము సహనశీలత, ఓర్పు, నిర్మలత్వము, ఆత్మసంయమము లనెడి వారితో స్నేహమొనర్చి, నీశత్రువగు మనస్సును ఎదుర్కొనుము. శరీరమనెడి పెద్దపెద్ద భవంతులను మరియు "నేను శరీరమును", "నేను కర్తను", "నేను అనుభవించువాడను" అనెడి భావములనూ 'శివోహం" భావనయనెడి బాంబును పడవైచి నాశమొనర్చుము. నీ ఆంతరిక శత్రువులగు రజస్తమస్సులను' త్వరగా నాశమొనర్చుటకై అమితముగ "సత్త్వ" మనెడి గాలిని (Gas) నింపుము శత్రువగు మనస్సు నిన్ను ఎదుర్కొనకుండా వుండుటకై, ఇంద్రియ విషయము లనెడి బల్బులు బద్దలుకొట్టి లేదా వృత్తులు లేదా సంకల్పములనెడి దీపములను ఆర్పివైచి చీకటిగ (Black-out)నొనర్చుట ద్వారా మనస్సును నాశమొనర్చుము. ఆత్మయనెడి అమూల్యసంపదను హస్తగత మొనర్చుకొనుటకై 'సమాధా (One-pointedness) మనెడి బాయనెట్ (Bayonet)ను వుపయోగించి మనస్సనెడి శత్రువుతో తీవ్రముగ పోరాడుము. ఇటులచేయుట తోడనే, సమాధిసుఖము, మోక్షానందము, నిర్వాణశాంతులు నీస్వాధీనమగును. జాతి మత లింగ భేదములతో నిమిత్తములేదు. నీ పూర్వ చరిత్ర ఎటువంటిదైనప్పటికిని అడ్డంకులేదు- వీటితో నిమిత్తము లేకుండా నీకు'ముక్తి' లభించును. ఓ ప్రియమైనరామా! మరుక్షణముననే వీటిసహాయముతో విజయలక్ష్మిని హస్తగత మొనర్చుకొని రమ్ము.

6. దైవ దృశ్యము

ఒక్కొక్కప్పుడు నీవు విశాలమగు ప్రకాశవంతమైన బంగారు వెలుగును చూతువు. ఆవెలుగు మధ్య నీయిష్టదేవతను నీ ఎదుట చూతువు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఆ వెలుగుమధ్య నిన్ను నీవే చూతువు.

పర్వతమంత పెద్దరూపమున సూర్యునివలె ప్రకాశించుచూ నీయిష్ట దేవత కాన్పించ వచ్చును. ఈ దృశ్యమును భోజనము చేయునప్పుడు, త్రాగునప్పుడు మరియు పనిచేయుచున్నప్పుడు కూడ చూచుచుండవచ్చును. నీవీ దృశ్యము యొక్క ఆనందము అనుభవించుచున్నప్పుడు అన్నము యొక్క రుచికూడ నీకు తెలియదు. తెలియకుండానే ఆహారమును భుజించుచుందువు. ఒక్కొక్కప్పుడు నిరంతర వీణానాదమును వినుచుందువు. ప్రకాశవంతమగు సూర్యకాంతిని కూడా చూచుచుండవచ్చును. నీ గురువుయొక్క రూపమును కూడా చూతువు.

జపము, ప్రాణాయామము మరియు ధ్యానములనభ్యసించినందువల్ల శరీరలాఘవము(Lightness of the body) వచ్చును. రజస్సు మరియు తమస్సులు తగ్గిపోవును. శరీరము తేలికగా నగును.

మీరెల్లరూ నిరంతర ధ్యానాభ్యాసమువల్ల పరమ లక్ష్యమగు బ్రహ్మత్వమును పొందుదురుగాక!

7. వియోగానుభవము (Feeling of Separation)

సాధన చేయుచున్నప్పుడు ఒక్కొక్కనాడు, నీవు శరీరమునుండి వేరుచేయబడినటుల (Separated) అనుభవింతువు నీవా సమయమున అపారమగు భయానందములను పొందుదువు. నూతనమగు కామశరీరము (Astral body) లభించి వల్ల ఆనందము, నూతనమగు క్రొత్త లోకమున ప్రవేశించి నందువల్ల భయమూ కలుగును. ప్రప్రథమమున, ఆ నూతన చైతన్యము, సరిక్రొత్తగా కనులు తెరచిన కుక్కపిల్లకు ఎనిమిది లేదా పదియవరోజున యీ భూలోకమంతయూ క్రొత్తగా వుండు రీతిని, నీకు కూడా అచ్చటి వాతావరణము సరిక్రొత్తదిగా వుండును. నీవా సమయమున ఒక విధమగు తేలికగాగల వాయుశరీరమును, కలిగియున్నానని అనుభవింతువు. అంతేగాక బంగారు దివ్వెలు వస్తువులు జీవులు మొదలగునవి గల ఒక పరిమితమగు కామలోక వాతావరణము (Astral atmosphere) ప్రకాశవంతముగ స్పందించుచుచూ గిరగిర తిరుగుచున్నటుల నీవు అనుభవింతువు. నీవు గాలిలో తిరుగుచున్నటులకూడా అనుభవింతువు. మరియు పడిపోదునేమో యనెడి భయముకూడావుండును.

కాని నీవెన్నటును పడిపోవు. కాని ప్రారంభమున, నీవచ్చట పొందెడి సూక్ష్మానుభవములు నీలో ఒకవిధమగు నూతన భావములను అనుభవములను కలిగించును. మొట్ట మొదట, నేనీ శరీరమును ఎటుల విడచితినా? అనిపించును. నీవు పూర్తిగా శరీరమునుండి విడదీయబడి నూతనలోకమున

ప్రవేశించినప్పుడు ఆకస్మికముగు ఆశ్చర్యమును పొందుదువు. ఆలోకమున నీ చుట్టూ ఒకొక్కప్పుడు నీలవర్ణపు మండల మున్నూ (Sphere) మరియొకప్పుడు అంధకారముతో కలసి యున్న పాక్షిక ప్రకాశమున్నూ (Partial illumination) యింకొకప్పుడు మిక్కుటముగా తళతళలాడుచున్న బంగారు, పసుపువన్నెల ప్రకాశావరణమున్నూ వుండును. నీవు పొం దెడి యీ నూతన ఆనందము వర్ణనాతీతము, నీ అంతట నీవు స్వయముగా అనుభవించి మాత్రమే తెలిసికొనవలెను నీవు శరీ రమును విడిచి ఎట్లు పోతివో తెలసికొనకావు. కాని శరీర మున తిరిగి ప్రవేశించుట మాత్రము తెలియును. నీవొక సన్నని రంధ్రమునందో, లేదా రబ్బరుగొట్టము (Tube) నందో గాలితో చేయబడిన చులకనైన శరీరముతో నెమ్మది నెమ్మదిగా ప్రవేశించుచున్నట్లుల అనుభవము పొందుదువు. కిటికీ కంతలగుండా గాలి లోపలకు ప్రవేశించు విధమున, నీవుకూడా నీ స్థూలశరీరమునందు యీ నూతన కామ శరీర ముతో ప్రవేశింతువు. నీకీ ఉపమానముల వల్ల నీ అప్పటి స్థితి బోధపడియుండును. నీవీ విధముగా తిరిగివచ్చిన పిమ్మట స్థూల మరియు సూక్ష్మలోకములందలి నీ జీవితచర్యలో చెప్పకొన దగిన మార్పువచ్చును. నీకప్పటినుంచియు, ఆనూ తన చైతన్యమును తిరిగి పొందవలెననియు, ఎల్లప్పుడు అదే స్థితియందుండ వలెననియు గాఢమగు కోరిక వుండును. నీవీ నూతన లోకమున 3, 5 లేదా 10 నిమిషములకంటె ఎక్కువ సేపు వుండజాలవు అంతేగాక, నీవు ప్రయత్నించినప్పటికిని,

ప్రారంభమున, శరీరమును విడచి పైకి పోజాలవు. అదృష్ట వశమునను, ప్రయత్న మొనర్చుటవల్లను, అటువిన్నట సాధనా కాలమున నెలకొకసారైను శరీరమును విడచిపోగలుగుదువు. ఓర్పుతోను, పట్టుదలతోను, దృఢముగను, కృషి చేయుచో యిచ్ఛాశక్తివల్ల శరీరమును విడచి నూతన సూక్ష్మశరీరము (Subtle body) తో ఆనూతన లోకమున ఎక్కువసేపు వుండగలుగుదువు. ఇందువల్ల నీవు దేహాధ్యాసను జయించగలిగితివని చెప్పవచ్చును. కాని, నీవు నీ యిష్టాను సారముగా శరీరమును విడచిపెట్టగలిగి. ఆనూతన లోకము లో 2 లేదా 3 గంటలవరకు వుండగలిగినప్పటినుంచి నీస్థితి సురక్షితముగా నున్నదని విశ్వసించవచ్చును. ఈస్థితిని పొందుటకు మౌనవ్రతము ఏకాంతవాసములు అత్యావశ్యకములు. ఒకవేళ మౌనవ్రతమును పాటించుటకు నీ పరిస్థితులు అనుకూలించకున్నచో దీర్ఘసంభాషణ, దీర్ఘోపన్యాసము వ్యర్థ సంభాషణ, వ్యర్థమగు చర్యలు మొదలగునవిన్ని పూర్తిగా మానివేయవలెను సాధ్యమైనంతవరకు సంఘమునకు దూరముగ నుండుము. అధిక సంభాషణవల్ల ఎంతోశక్తి వ్యర్థమైపోవును. ఈ శక్తిని మౌనము ద్వారా కాపాడి దానిని ఓజశ్శక్తిగా మార్చినచో సాధన చేయుటలో నీకు సహాయపడగలదు ఛాందోగ్యోపనిషత్తులో సంభాషణ (Speech) ను "తేజోమయవాక్కు" అని వర్ణించిరి. అగ్నియందలి స్థూల భాగము ఎముకగాను, మధ్యభాగము (Middle portion) మజ్జ (Marrow) గానూ, మరియు (అగ్నియొక్క) సూక్ష్మ

భాగము వాక్కు (Speech) గానూ నిర్మిత (Constitute) మగును. కావున "వాక్కు" అతి బలవత్తరమగు శక్తి. దీనిని నీవెల్లప్పుడు జ్ఞప్తి యందుంచుకొనుము. 3 లేదా 6 లేదా 12 మాసముల పాటు మౌనము నవలంబించుము ఒకే మారుగా నెలల కొలది మౌనము నవలంబింప జాలనిచో, మహాత్మా గాంధివలె వారమున కొక రోజైన మౌనము నవలంబించుము. గంగానదియొక్క జన్మస్థానమగు గంగోత్రివద్దగల హిమాలయమందలి మంచుప్రదేశమున గత 8 సంవత్సరములనుండి (1945 వ సంవత్సరమునకు) పూర్తిగా దిగంబరులైయున్న శ్రీ కృష్ణాశ్రమజీ మహారాజ్ వంటి మహాత్ములనుండి నీవు ఉత్తేజమును పైకొనవలెను. ఆయన ఎనిమిది సంవత్సరముల నుండి కాష్ఠమౌనము నవలంబించియున్నారు. (కాష్ఠమౌనము నందు, తన మనోభావములను సౌంజ్ఞలు మరియు వ్రాత మూలముగాకూడా యితరులకు వెలువరచరాదు) ప్రఖ్యాతుడగు కృష్ణాశ్రమస్వామివలె నీ వేలకారాదు? ఈ విధముగా దీర్ఘకాలమువరకు నిరంతరము అభ్యసించినప్పుడు, నీవుకూడా అతి తరచుగా, శరీరమునుండి నిన్ను నీవు విడదీసికొని పో వచ్చును ఇటులచేయుట అభ్యాసమైయుండును. సంకల్పము లను అణచివైచి, మనస్సును శాంతపరచిన వెంటనే యీస్థూల శరీరమునుంచి బయటకు పోగల మానసిక అభ్యాసము తనంత తానే సిద్ధించును. అప్పుడు ఏకష్టమూ వుండదు. మనస్సు నూతన మార్గమున ప్రవేశించి నూతన స్థితిలో రంగస్థలమున ప్రత్యక్షమగును (Appear)

కామరూప ప్రయాణము (Astral Journey)

నీవు కోరినంత మాత్రముననే నీవు కోరిన ప్రదేశమునకు కామ శరీరముతో ప్రయాణ మొనర్పగలవు మరియు అచ్చట "అస్మిత" (అహంకారము) నుండియో లేదా జగద్వస్తు భాండారమను శక్తినుండియో, నీకు కావలసిన ద్రవ్యములను (Materials) సేకరించి, భౌతికరూపమును తాల్పవచ్చును. ఈ విధానము గుప్తశాస్త్రజ్ఞులకు మరియు యోగులకున్నూ అతిసులభమైనట్టిది. ఏలనన, వారికి సృష్ట్యుత్పత్తి రహస్యము లన్నియూ తెలిసియుండును. కాని, కామము, రాగము, ఆవేశములుగల మానవులకు యీ పనులు అసాధారణముగనే వుండును. కామశరీరము ద్వారా పనులు చేయగలవారు యితరుల మనోభావములను చదువుట ఇతరులకు యోగశక్తిద్వారా వార్తలను పంపుట-మొదలగు పనులు కూడా చేయగలరు. ఎక్స్-రే (X-Rays)లు ఎముకలగుండా లోపల ప్రవేశించురీతిని, ఏకాగ్ర మొనర్పబడిన మానసిక కిరణములు చీకటి గోడలనుకూడా దాటిపోగలవు

భౌతికరూపముదాల్చుట (Materialisation)

ప్రథమమున, ముందుగా నిన్ను నీవు శరీరమునుండి వేరుబరచుకొనుము. తరువాత నిన్ను మనస్సుతో రూపొందించు (Identify) కొనుము. అటుపిమ్మట భూలోకములో వలెనే, యీ సూక్ష్మశరీరముతో మానసిక లోకమున పనులు చేయుము. ధారణవల్ల శరీరస్మృతిని దాటుము. ధ్యానమువల్ల మనస్సును దాటి పైకిపొమ్ము. చివరకు సమాధిద్వారా

బ్రహ్మముతో ఐక్యమగును. ఈ మూడునూ మోక్షమును పొందుటకు తోడ్పడు అంతరంగ సాధనలు.

8 హిరణ్యగర్భుడు Cosmic consciousness

ఈ ఆనందానుభవము సమాధివల్ల ప్రాప్తించును. అశుద్ధ మానస్సు (Lower mind) బాహ్యవిషయ ప్రపంచమునుండి మరల్చబడును. మనస్సునుండి ఇంద్రియములు వేరుచేయబడును. భౌతిక మనస్సు (Individual mind) హిరణ్యగర్భునితో, లేదా అతీత మనస్సుతో లేదా జగన్మాతతో లేదా సూత్రాత్మ(One common thread soul)తో ఐక్యమగును. బుద్ధి (Intellect) భౌతికమనస్సు (Objective mind) మరియు ఇంద్రియముల (Senses) వ్యాపారములు (Function) అణగిపోవును. అంతట యోగి ఆత్మస్వరూపుడై (A living Soul) తన నూతన దివ్యచక్షువు ద్వారా లేదా జ్ఞాననేత్రముద్వారా ప్రతి వస్తువుయొక్క జీవితములోనికి చూచును.

హిరణ్య గర్భస్థితి (The State of Comic consciousness) అత్యద్భుతము. ఇది వర్ణనాతీతము. ఇది మనో వాక్కులకు అతీతమైనట్టిది భాష మరియు మాటలు దీనిని వర్ణించుటకు చాలవు. బాధ. శోకము మరియు భయముల నుండి విముక్తమగు పరమానందమును కలుగజేయును. ఇది దివ్యానుభవము. ఇది కారణజగత్తుకు సంబంధించిన దివ్య ప్రకాశము.

శ్రీ శంకరుడు, దత్తాత్రేయుడు, వామదేవుడు, జడభరతుడు, మన్సూరు, షామ్స్‌తంబ్రీజ్, మదాలస, యాజ్ఞవల్క్యుడు, రామదాసు, తులసీదాసు, కబీరు, హాఫీజ్, తుకారామ్, మీరా, గౌరాంగుడు, మధ్వాచార్యుడు, రామానుజాచార్యుడు, ఏసుక్రీస్తు, బుద్ధభగవానుడు, మహమ్మదు, జోరాస్టరులు యీ అనుభవమును పొందిరి.

ఈ అనుభవమును పొందిన యోగి దివ్యైశ్వర్యముల నన్నిటిని పొందును. భాగవతము మరియు రాజయోగములో వర్ణింపబడిన అన్నిరకములగు సిద్ధులను పొందును.

అర్జునుడు, సంజయుడు, దేవకి - యీ అనుభవమును పొందిరి. దేవకి బాలకృష్ణుని నోటియందే జగత్తునంతను చూచెను.

గీతలో యీ హిరణ్యగర్భస్థితి అర్జునునిచే యీరీతిగా వర్ణించబడినది—"నీయీ విశాలరూపమున అనేకముఖములు, అనేక నేత్రములు, అనేక బాహువులు, అనేక తొడలు, అనేక పాదములు, అనేక ఉదరములు, అనేక దంతపు కోరలు, అనేకములగు గోళ్ళు వున్నవి. ఆకాశమంత పొడవున అనేక రంగులతో నుండి పెద్ద నోరు తెరచుకొని విశాలమైన మిడిగుడ్లు గలిగి విశ్వమంతట వ్యాపించి యున్నావు. భయంకరమగు కోరలుగల నీ ముఖమున కొందరు త్వరత్వరగా ప్రవేశించినారు. మరికొందరు పండ్లలో చిక్కుకొనుటచే వారి తలలు పొడియగుచున్నవి. భయంకర

మగు నీకోరలు. ప్రళయాగ్నిని పోలిన నీ ముఖపంక్తియూ చూచుటకు భయంకరముగా నున్నది"

ఫ్రాన్సులో ప్రొఫెసర్ 'బెర్గ్సన్ ద్వార' బుద్ధికి అతీతమైన సహజజ్ఞానము గలదని చెప్పినేగాని, సహజజ్ఞానమును ఖండించ లేదు.

ఈ నూతనానుభవము అనుభావకుని ఒక నూతన లోకమునందుంచెడి నూతన వికాసమును కలిగించును. అతడు విశ్వరూపత్వమును అనుభవించును. ఇది ఒట్టి నమ్మకము కాదు. అతడు స్వయముగా అనుభవించును.

ఇప్పుడతనికి జీవత్వము లేదు. 'నేను' కూడా తొలగి పోయినది. భేదమును అనుభవింపజేసెడి మనస్సుకూడా తొలగిపోయినది. సమస్తబంధములు, ద్వంద్వములను కలిగించెడి సమస్తేంద్రియములు, విభేదములు, భిన్నత్వము ఇవి అన్నియూ తొలగిపోయినవి. స్థల-కాలము (Space and Time) లను గురించిన భావమేలేదు. శాశ్వతత్వ మొక్కటే వుండును. కుల, జాతి, మతములకు సంబంధించిన భావమే వుండదు. ఆప్తకామత్వభావమును(One Who has obtained all that he desires) అనుభవించును. నేను తెలసికొన వలసినది మరేదియూ లేదు" అని అనుభవించును. సహజ జ్ఞానము (Intvition) మరియు సమాధి జ్ఞానమును గురించి అతనికి పూర్తిగా తెలియును. సృష్టిరహస్యము నంతనూ ఆతడెరుగును. అతడు త్రికాలదర్శి అతడు సర్వ విదుడు (Knower of all details of Creation)

పరిపూర్ణ నిర్భయత్వము, వాంఛా రాహిత్యము, సంకల్ప రాహిత్వము, మమత్వ మమకార రాహిత్యము అక్రోధము. ముఖమున బ్రహ్మతేజస్సు పంచకోశములనుండి విముక్తు డగుట - ఇవి సమాధిస్థితిని పొందిన వ్యక్తిని గుర్తించదగిన కొన్ని లక్షణములు. ఆత డెల్లప్పుడు పరిపూర్ణమగు ఆనంద స్థితియందుండును కోపము, ఉదాసీనత, అప్రసన్నత, మరియు శోకములను అతని ముఖమునం దెన్నడును చూడరు. అతని ఉనికివల్ల ఔన్నత్యము ఆనందము శాంతిని అనుభవింతురు.

హిరణ్యగర్భత్వ (Cosmic Cocscionsn ss) మనగా ఏకజీవత్వము (Oneness of life) ను పూర్తిగా తెలిసికొని యుండుట. అట్టియోగి యీ జగత్తంతయూ ఒకే జీవము (One life) తో నిండియున్నట్లు అనుభవించును. అంధ శక్తి (Blind force) లేదా మృతపదార్థము (Dead Matter) ఏదియూ లేదనిన్ని అన్నియూ సజీవముగను, స్పందించుచూ. చైతన్యవంతముగ నున్నవని అతడు అనుభవించును. విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తయగు డా. జగదీశ చంద్రబోసుయొక్క అనుభవము కూడ సరిగా యిదియే. ఆత డీ సత్యమును లేబరేటరీ పరిశోధనలద్వారా ప్రదర్శించెను.

హిరణ్యగర్భానుభవముగల వ్యక్తి 'జగత్తంతయూ నాదే' అని అనుభవించును. అతడు ఈశ్వరునితో ఐక్యమగును. అతడు విశ్వరూపముతోను, సూత్రాత్మతోను ఐక్యమగును. వర్ణనాతీతము మరియు ఊహాతీతమగు ఆనంద

మును మరియు ప్రశాంతతను ఆతడనుభవించును. ఆత్మ జ్ఞానోదయమైన వెంటనే ఆతనికి దివ్య విశ్వదృష్టి లభించును. ఆతడు తాను భగవత్సాన్నిధ్యమున వున్నానని ఎరిగి యుండును, భగవానుని తేజోరూపము నాతడు చూచును. అతడు సాధారణ చైతన్యలోకమునుండి పైకెత్తబడును ఉన్నత చైతన్యస్థితిని పొందును. పరమజ్ఞానము నాతడు పొందెను. విశ్వాత్మత్వము నాతడు పెంపొందించుకొనెను. మానవాత్మ పూర్తిగా పరివర్తిత మొనర్పబడినది.

అతడు తన మరణమును గురించి గాని, భవిష్యత్తును గురించిగాని దేహపాతము అయిన పిమ్మట ఏమి జరుగును-అనిగాని తలచనే తలచడు. అతడు శాశ్వతత్వము, అనంతత్వము మరియు అమృతత్వముతో ఐక్యమగును.

జ్ఞానానుభవ సమయమున ఆనంద ప్రవాహముయొక్క తలుపులు తెరవబడును. అవర్ణనీయమగు ప్రసన్న తరంగములచే యోగి ముట్టడింపబడును. ఆనందము అమృతత్వము, శాశ్వతత్వము, సత్యము, దైవీప్రేమలు ఆతని జీవితముయొక్క అంతర్భాగములగును. అతడప్పుడు, గంభీరమైన అనంత ఆనందసరివంతి ప్రతిజీవియొక్క హృదయమునందును గలదనియు, ప్రతిజీవియందును అమృతజీవనము గలదనియు, ఈసృష్టియందలి ప్రతి అణువు, ప్రతి పరమాణువును సర్వవ్యాపియు శాశ్వతమునగు యీ ప్రేమ ఆవరించి, రక్షించి నడుపుచుండుననియు అతడు తెలిసికొనును. పాపము, శోకము మరణములనునవి అర్థరహితమగు మాటలుగ ఆతనికి

తోచును అతడు తన ధమనులలో అమృతత్వము నిచ్చెడి అమృతము ప్రవహించుచున్నట్లుల అనుభవించును.

ఆహారనిద్రల ఆవశ్యకతయే అతనికి కాన్పించదు. అతడు పూర్తిగా వాంఛారహితుడు, అతని ఆకార - ప్రకారముల (Appearance and manner) లో గొప్పమార్పు కాన్పించును. ప్రకాశవంతమగు దీపమువలె అతని ముఖము ప్రకాశించుచుండును. అతని నేత్రములు తేజోవంతముగ నుండును. ఆ నేత్రములు ఆనందము ప్రసన్నతలకు ఆకరములుగా నుండును. అతడు ప్రపంచమునంతను సంతోషజనకమగు ప్రేమసముద్రమున స్నానమొనర్చిన దానినిగ అనుభవించును.

ఈ ప్రపంచమంతయు ఆతని గృహము. ఆతనికే ప్రదేశమును క్రొత్తదిగావుండదు. ఆతడెన్నడును చూడని పర్వతములు, దూరప్రదేశములన్నియు తనవిగాను చిన్నతనమునుండి తాను వసించుచున్న స్వగృహమువలెను తోచును. ఈజగత్తునంతను తన శరీరముగా ఆతడనుభవించును. అన్ని చేతులు, అన్ని పాదములూ-తనవిగానే ఆతడనుభవించును.

"అలసట" యనగానేమో ఆతడెరుగనే యెరుగడు. ఆతని కనిపించిన తారలలోని ఆటవలె సుఖముగను, నిశ్చింతగను నుండును. ఆతడంతటను భగవానునే చూచును కుర్చీ, బల్లలు చెట్లలోకూడ భగవంతుని చూచును. ఒక్కొక్కప్పుడతని శ్వాస పూర్తిగా ఆగిపోవును. అతడు పరమానందము ననుభవించును. కష్ట-కాలము లాతనికి వుండవు.

ఈ హిరణ్యగర్భత్వము. ప్రతి స్త్రీపురుషునకును సహజముగాగల స్వత్వము. ఈ చైతన్యమును జాగరిత మొనర్చుటకై తరిఫీదు మరియు శిక్షణలు కావలెను. ప్రతిమానవునందును ఇది వుండియే వున్నది. అవిద్యాబలమువలన అధిక సంఖ్యాకులందీ చైతన్యము పనిచేయుటలేదు.

మీరెల్లరూ మీ జన్మహక్కు మరియు జీవితలక్ష్యమగు హిరణ్యగర్భస్థితిని మహాత్ముల సాంగత్యము, పవిత్రత, ప్రేమ, భక్తి మరియు జ్ఞానసహాయముచే పొందుదురుగాక!

9 ఆనందానుభవము

అహం (ego) కారము, మరియు మనస్సులు కరిగి పోయినప్పుడు (Dissolve) సమాధియొక్క అనుభవము ప్రాప్తించును. ఇది ఎవరిప్రయత్నమువల్ల వారే పొందదగిన ఒక స్థితి. ఈ సమాధి అనుభవమును పొందినప్పుడు మనస్సు, కోరికలు, కర్మలు, ఆనందము, శోకాది భావములన్నియూ నశించిపోవును.

పవిత్రహృదయముతో నియమపూర్వకముగ ధ్యానమునభ్యసించినందువల్ల మానవజీవితముయొక్క పరమావధియగు బ్రహ్మమును ప్రతిమానవుడున్నూ పొందగలడు. శుద్ధతర్కము (Mere abstact reasoning) మరియు గ్రంథపఠనములవల్ల మాత్రమే ప్రయోజనములేదు ప్రత్యక్షానుభవముకావలెను. ఈ ప్రత్యక్షానుభవమే దివ్యజ్ఞానమునకు మూలము. ఇదియే సమాధ్యనుభవము. ఇచ్చట బుద్ధి మరియు యింద్రియముల ఆటలు సాగవు. ఇది ఒక ఉద్రేకపూరితమగు

అనుభవముకాదు. ఇంద్రియములు, మనస్సు మరియు బుద్ధియూ పరిపూర్ణ విశ్రాంతినందును. ఇవి ఏ మాత్రమూ పని చేయుచుండవు. ఇది స్వప్నసృష్టవంటి కల్పితానుభవముకాదు. ఇదియొక మానసిక తరంగముకూడాకాదు. ఇది కల్పితనిద్ర (Hypnotic trance) కూడా కాదు. ఇది నీఅర చేతియందున్న ఆమలకము (ఉసిరికాయ) వలె ప్రత్యక్ష సత్యము. ఇందువల్ల అనుభావకుని (Experiencer) మూడవ నేత్రము (జ్ఞానచక్షువు) తెరువబడును. ఈ జ్ఞానచక్షువుద్వారా ఆతనికి అసాధారణానుభవములు అనుభవములోనికి వచ్చును. ఇంద్రియములు, మనస్సు మరియు బుద్ధి - యివి తమ కార్యములను మానివేసినప్పుడు మాత్రమే యీజ్ఞానచక్షువును తెరువవనగును. కోరికలు, కోపము, లోభము, గర్వము, అహంకారము మరియు ద్వేషములను పూర్తిగా తొలగించుకొన్నప్పుడు మాత్రమే యీ జ్ఞానచక్షువును తెరచుటకు వీలగును.

ఈ అనుభవములో అంధకారముగాని శూన్యత్వము గాని వుండదు. అది ప్రకాశమయముగానుండును. శబ్ద (Sound) స్పర్శ (Touch), రూపము (Form) లిందుండవు. ఇది ఏకత్వము (Oneness or unity) ను అనుభవింపజేసెడి అత్యుత్తమమగు అనుభవము. ఇచ్చట కాలము (Time)గాని, హేతుత్వము (Causation) గాని వుండవు. నీవు సర్వజ్ఞుడవు, సర్వశక్తిమంతుడవు అగుదువు. నీవు సర్వవిదుడ (All-knower) వగుదువు. సృష్టిరహస్యము నంతను తెలిసి

కొందువు. అమృతత్వము, పరమజ్ఞానము, శాశ్వతానందము లను పొందుదువు.

సమస్తములగు ద్వంద్వములు (Dualities) తొలగి పోవును. అచ్చట కర్తగాని (Subject), ఉద్దేశ్యము (Object) గాని వుండదు. సాకార నిరాకారములు కూడా వుండవు. ధ్యానముగాని సమాధిగాని వుండదు. ద్వైతాద్వైతములు కూడావుండవు. విక్షేపముగాని ఏకాగ్రతగాని వుండదు ధ్యాన మొనర్చువాడుగాని, ధ్యేయముగాని (Meditated) వుండదు. లాభముగాని నష్టముగాని వుండదు. సుఖముగాని బాధగాని వుండదు. తూర్పుగాని పడమరగాని వుండదు. రాత్రియూ వుండదు. పగలూవుండదు.

సమాధి వివిధ విధములు. ముద్రిలు మరియు ప్రాణా యామము (కుంభకము) వల్ల వచ్చెడి సమాధి జడసమాధి. ఇందులో ఎఱుక (Awareness) వుండదు. నేలలోపల ఒక పెట్టెలో వుంచి ఆరుమాసములవరకు అతనిని పాతిపెట్టి వుంచనచ్చును. ఇది గాఢనిద్రివంటిది. జడసమాధినుంచి లేచివచ్చిన యోగి పరమాత్మజ్ఞానమును పొంది రానేరడు. ఈ సమాధివల్ల వాసనలు నసించవు. ఇట్టి యోగి పునర్జన్మ నొందును. ఈ సమాధివల్ల ముక్తిరాదు

మరియొక విధమగు సమాధిని చైతన్య సమాధి యందురు. ఈ సమాధిలో నున్న యోగికి పూర్తియైన ఎరుక వుండును. అతడు సమాధినుంచి దివ్యజ్ఞానమును పొంది వచ్చును. అతడు ఉత్తేజకరమగు ఉపన్యాసములు

మరియు సందేశముల నిచ్చును ఆతని వాక్యములను వినిన వారు మిక్కుటమగు ఉన్నతిని పొందుదురు. ఈ సమాధివల్ల కూడా వాసనలు నాశము కావు. ఈ సమాధిపొందిన యోగి కైవల్యమును పొందును.

భక్తులు అనుభవించెడి సమాధిని భావసమాధి యందురు. భావము మరియు మహాభావములద్వారా భక్తుడీ స్థితిని పొందును. చిత్తవృత్తుల (సంకల్పముల) ను నిరోధించుటద్వారా రాజయోగి నిరోధ సమాధిని పొందును. ఉపాధులగు (Illusory Vehicles) దేహము, మనస్సు, ఇంద్రియములు, బుద్ధి మొదలగువానిని నిషేధించుట (Negation) ద్వారా వేదాంతులు బద్ధసమాధిని పొందుదురు. అతని దృష్టిలో ప్రపంచము మరియు శరీరములు మిధ్య. (Unreal) అతడు అంధకారము, ప్రకాశము, నిద్రి మోహము మరియు అనంతాకాశ (Infinite Space) స్థితులను క్రమముగా దాటి, అంతమున హిరణ్యగర్భుని (Infinite conciousess) పొందును.

ఇవిగాక మరిరెండు విధములగు సమాధులు గలవు. వాటిని 1. సవికల్ప లేదా సబీజ లేదా సంప్రజ్ఞాత సమాధి. 2. నిర్వికల్ప లేదా నిర్బీజ లేదా అసంప్రజ్ఞాత సమాధి -యనియు అందురు. మొదటిరకపు సమాధిలో త్రిపుటి (Triad) వుండును. అనగా, జ్ఞాత, జ్ఞానము, జ్ఞేయము (Knower,Knowledge, Knowable) లేదా ద్రష్ట, దృష్టి, దృశ్యములు, (Seer, Sight and seen) వుండును. సంప్ర-

రములునాశము కావు. రెండవదియగు నిర్వికల్ప సమాధిలో, సంస్కారములు పూర్తిగా నిర్మూల మగును. త్రిపుటి వుండదు. సవికల్పము, నిర్విచారము, సానందము లనెడివి సవికల్ప సమాధియందలి యితరరకములు.

నీవు ఉత్తమమగు నిర్వికల్ప సమాధిస్థితుడవైనప్పుడు, చూడవలసినది, అనుభవించవలసినదీ ఏదియూ వుండదు. నీకు దేహాధ్యాస వుండదు. బ్రహ్మాత్మానుభవము మాత్రమే వుండును ఆత్మ (తాను-Self) తప్ప మరేదియూ వుండదు. ఇదియొక మహత్తరమగు అనుభవము.

కృష్ణరూపముపై ధ్యానముచేసెడి భక్తుడు, సమాధి స్థితిని పొందినప్పుడు అంతటనూ ఆ ఒక్క కృష్ణునే చూచును. ఇతరరూపము లన్నియూ తొలగిపోవును. ఇది ఒక విధమగు ఆధ్యాత్మికానుభవము. అంతేగాదు, అతడు తననుకూడ కృష్ణునివలెనే చూచును. బృందావనమందలి గోపికలు, గౌరాంగుడు మరియు ఏకనాథులు యీ అనుభవమునే పొందిరి. సర్వవ్యాపకుడగు కృష్ణునిపై ధ్యానము చేసెడి భక్తుడు మరియొక విధమగు అనుభవమును పొందును. అర్జునుడీవిధమగు అనుభవమును పొందెను. అతడు హిరణ్య గర్భత్వానుభవమును పొంది. విరాట్ చైతన్యానుభవము గలవాడాయెను.

హిరణ్యగర్భునిపై ధ్యానము చేయుచో హిరణ్య గర్భునితో ఐక్యత ననుభవింతువు. అప్పుడు నీకు బ్రహ్మ లోక జ్ఞానము కలుగును. హిరణ్యగర్భానుభవమును పొందు

దువు. సవికల్ప సమాధియందు భక్తుడు మరియు రాజయోగియూ పొందెడి అనుభవము ఒక్కటే.

సర్వోత్తమమగు అనుభవమును (Tran Scendental Experience) తురీయమనిన్ని చతుర్థావస్థయనిన్ని పిలుతురు. మొదటిమూడు అవస్థలు-జాగ్రిదవస్థ (Waking) 2. స్వప్నావస్థ (Dreaming) 3. సుషుప్త్యవస్థ (Dreamless sleep) లనబడును. నాల్గవది తురీయావస్థ మొదటి త్రివిధావస్థలు అందరికి సమానమే. ఈచతుర్థస్థితి యగు తురీయానుభవమును పొందినప్పుడు, యింతవరకు నీవు బుద్ధిచే మాత్రమే విశ్వసించుచున్న ఆపరమసత్యము, నీకు స్వయముగా అనుభవము లోనికి వచ్చును.

సమ్యగ్దర్శనము, సహజావస్థ, నిర్వాణము, తురీయాతీతము, అపరోక్షానుభవము, బ్రహ్మసాక్షాత్కారము, నిర్వికల్ప సమాధి, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి - అనెడి వివిధ నామములు గల అనుభవము లన్నియు ఒకే లక్ష్యమును వ్యక్తపరచును. ఈ స్థితియందు ప్రవేశించిన పిమ్మటనే, నిజమగు ఆధ్యాత్మిక జీవితము ప్రారంభమగును.

నీవు సర్వకాల సర్వావస్థలందును. ఆ ఏకసత్యముతో ఐక్యత ననుభవించుచూ, అన్నింటి యందునూ నీవు వ్యాపించి యున్నటులునూ, హద్దులన్నింటికిని నీవు అతీతుగావైనటులునూ అనుభవింతువు. నీవు ఎల్లకాలములందును నిరవరోధముగ ఆత్మ లేదా బ్రహ్మజ్ఞానమును కలిగి యుండునెడల ఆత్మసిద్ధి (Established in the self) కలిగెనని చెప్పనగును.

ఇది స్వయముగా అనుభవించదగిన స్థితియేకాని, బయటకు చెప్పుటకు వీలగునట్టిదికాదు. ఇదియే జీవితలక్ష్యమగు అంతిమ శాంతస్థితి (State of Peace) ఈ అనుభవము అన్ని విధములగు బంధములనుండియూ విముక్తినిచ్చును.

కొందరు సాధకులు పొరపాటుగా 'గాఢనిద్ర" మరియు తంద్రా (అర్ధనిద్ర)వస్థలను నిర్వికల్ప సమాధిగా భావింతురు. ఇది తప్పు. నీవు ఏ విధమగు సమాధిని అనుభవించినప్పటికిన్ని నీకు ఇంద్రియాతీతజ్ఞానము (Super-sensual Knowledge) లభించును. ఇట్టి అనుభవమేదియూ నీకు గలుగకున్నచో, ఆస్థితి సమాధికాదని తెలిసికొనుము. యమ నియమములు (సదాచారము) మరియు అతిపవిత్ర హృదయమునూ కలిగియున్నప్పుడు మాత్రమే నీకు సమాధి సిద్ధించును. అపవిత్రమగు హృదయమున భగవాను నెటుల ఆసీను నొనర్చగలవు? ఇది బహుకొద్ది మంది మాత్రమే పొందగలరు.

సమాధి స్థితిలో యోగసాధకుడు భగవానునియందైక్యమగును ఇంద్రియములు, మనస్సు మరియు బుద్ధి ఇవి పనులు మాని వేయును. నది సముద్రమున కలిసిపోవు రీతిని, జీవాత్మ పరమాత్మతో ఐక్యమగును. సమస్తములగుహద్దులు (Limitations) మరియు భేదములు (Differences) తొలగి పోవును. నీవీస్థితిని పొందవలెను.

నీయందలి ఆత్మతో అమర మాధుర్యముగల సుందర జీవితమును చవిజూడుము. ఆత్మలో వసించి, అమృతత్వమును పొందుము. ధ్యానముచేసి అమరజీవితపులోతులనందుకొనుము

దివ్యానందము యొక్క ఉన్నత శిఖరములను జేరి, అంతమున పరమాత్మతో ఐక్యమగుము ఇచ్చటితో నీదీర్ఘ ప్రయాణ మంతమొందును. ఇప్పుడు నీవు నీగమ్యస్థానమును, నీ స్వస్థానమగు పరమశాంతిని పరమ ధామమును చేరితివి.

10 మనోగమనము

కొద్దిగా ధ్యానము నభ్యసించిన పిమ్మట, 15 లేదా 30 నిమిషముల అనంతరము నీశరీరము తేలికగా (Light) నుండుటను అనుభవింతువు. నీయిష్టము, స్వభావానుసారము పద్మ, సిద్ధ లేదా స్వస్తికాసనములలో కూర్చొనుము. ఒక్కొక్కప్పుడు నీ దేహమును గురించిన అర్ధ-స్మృతికూడా పుంజ వచ్చును. ఏకాగ్రమనస్సువల్ల నీవు అమితసుఖము ననుభవింతువు. ధారణవల్ల లభించు ఆనందమునకును, ఇంద్రియ సౌఖ్యములవల్ల లభించు ఆనందమునకును ఏ మాత్రము సంబంధము లేదు. నిరంతర ధ్యానాభ్యాసమువల్ల లభించిన బుద్ధి-సూక్ష్మత చే నీవే రెండువిధములగు ఆనందము లందుగల భేదమును తెలిసికొనవలెను. ధారణ మరియు ధ్యానములలో బుద్ధికి నైశిత్యము నివ్వగల శక్తిగలదు. తీక్షణ హొందినబుద్ధి కలిగినవా ు ఆధ్యాత్మిక సూక్ష్మ సమస్యలను చక్కగా గ్రహింపగలరు. ధారణవల్ల లభించెడి ఆనందము దీర్ఘకాలము వరకు నిలుకడగా వుండునట్టిదికాక, వాస్తవము మరియు ఆత్మ నుండి లభించునట్టిదికాక అయియున్నది. మనస్సు కదలి, మొదటనుండలి తనస్థానమును వదలి తన యథ స్థానము (Original Seat) నకు పోవుటకై ప్రయత్నించుచుండుటను నీవు స్పష్ట

ముగా అనుభవించి తెలసికొనగలవు. అది తన పాత మార్గ మును వదలి నూతన మార్గముకుండా పోవుటను కూడ తెలసి కొనగలవు. ధ్యానము చేసినందువల్ల, మెదడునందు నూతన క్రోత్తస్సులు యేర్పడును, నూతన సంకల్ప - ప్రవాహములు ఏర్పడును, నూతన మస్తిష్క-పుటరలు నిర్మితమగును. మనస్తత్వమే పూర్తిగా మారిపోవును. నీకు నూతన మెదడు నూతన హృదయము, నూతన భావములు, నూతన అనుభవములు, నూతన అనుభావములు యేర్పడును.

11 ఆత్మదర్శనము

సుఖ దుఃఖానుభవములవల్ల మానవుడు కొంత లోకానుభవము గడించి తద్వారా మానసిక నైతిక శక్తులనెడి భవనమును నిర్మించును.

వ్యాపారస్తుడు ఆ సంవత్సరపు ఖాతాను ముగించి, నూతన ఖాతాపుస్తకమును ప్రారంభించునప్పుడు, ఆనూతన ఖాతా పుస్తకములో పాత పుస్తకమునందలి పద్దుల నన్నిటిని తిరిగి నమోదుచేయుక ఆఖాతాలోగల బాకీ మొత్తమును మాత్రమే నమోదు చేయునట్లు, మానవుని యందలి జీవాత్మకూడా నూతన మెదడునకు తన గడిచిన జీవితానుభవములపై తానొనర్చిన నిర్ణయములను (Judgments) ఒప్పగించును ఈ సరుకే (Stock) నూతన జీవితమునకు నిలువ చేయబడి ఒప్పగింపబడును. నూతన జీవితమునకుగాను మానసిక సామగ్రిగా ఒప్పగింపబడు వాస్తవిక స్మృతి యిదియే

అజ్ఞానమువల్ల యీ మాయాజగత్తును వాస్తవముగా తలంచి కోరికలు అభిరుచులు యనెడి ప్రవాహమునబడి పైకి లేచుచూ క్రిందబడుచూ వుండెడి మనస్సునకు, జగత్తు యొక్క వాస్తవప్రకృతిని గురించి చెప్పవలసియున్నది. అటులచేసినప్పుడే బ్రహ్మత్వమును పొందగలుగుట.

ధ్యానసమయమున ఆసనమునుండి పైకి లేచుచున్న టుల అనుభవించవచ్చును. మరికొందరు గాలిలో ఎగురు చున్నటులకూడా అనుభవింతురు

ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క విధమగు ఆధ్యాత్మికాను భవములను పొందుదురు అందరికీ ఒకేమాదిరి అనుభవములు రావు. ఈ అనుభవములు ఆయాసాధకుల స్వభావము, సాధ నావిధానము, ధారణచేసెడిచోట మరియు తదితర కారణ ములపై ఆధారపడి యుండును,

నీసాధనలో ఏదైన దోషము (Error) వచ్చినచో వెంటనే అనుభవనీయులగు సన్యాసులనో, లేదా ఆత్మసాక్షా త్కారము పొందిన వ్యక్తులనో అడిగి సలహాగైకొని, తప్పును సరిదిద్దుకొనుము. నీ ఆరోగ్యము సరిగా వుండి, శారీరక ముగాను మరియు మానసికముగాను ప్రసన్నముగాను దృఢ ముగాను మరియు సుఖముగానూవుండి, మనస్సు ప్రశాంతము గాను అవ్యాకులముగానూ వుండి, ధ్యానమువల్ల నీవు ఆనం దమును పొందుచూ, నీ యిచ్ఛాశక్తి దృఢముగానూ, పవి త్రముగానూ మరియు అప్రతిహతముగానూ వృద్ధిపొందు చున్నచో నీవు ధ్యానమున అభివృద్ధి పొందుచున్నావనియూ

అంతయూ సవ్యము (Right) గానే నడచుచున్నదనియూ ఎరుంగుము.

దైవీప్రకాశము తెరచియున్న సింహద్వారముల నుంచిరాదు. అది యిరుకు సందులనుంచి ప్రవేశించును, చీకటిగదిలోనికి సూర్యకిరణము కంతలగుండా ప్రవేశించు విధముగా యీదైవీ ప్రకాశము ప్రవేశించుచున్నటుల సాధకుడు చూచును, అది ఒక వెలుగు తరంగము" (Flash of lightning) వలె వుండును. ఈ ఆకస్మిక ప్రకాశము శబ్దనాదములనన్నింటిని అణచి వేయును. సాధకుడు హర్ష భయములకు లోనగును అర్జునుడు శ్రీకృష్ణుని విరాట్ విశ్వరూపమును దర్శించినప్పుడు ప్రేమ మరియు భయములచే కంపించినటుల ఆతడు కంపించును. ఈ దివ్యప్రకాశము సాధకుడు కనులు మిరుమిట్లు గొలిపి కంగారు పడునంత అత్యంత ప్రకాశవంతముగ నుండును.

సాధారణముగ ధ్యానసమయమున గాంచెడి దృశ్యములలో యిది యొకటి. ఆకస్మిక చలనముతో కూడియున్న మిరుమిట్లుగొలిపెడి ప్రకాశమును చూతువు. విచిత్రరూపమునగల శిరస్సు, అగ్నిజ్వాలనంటి రంగు, అగ్నిని పోలిన ఎరుపుదనము గలిగి చూచుటకు అతిభయంకరముగానుండును అది విచిత్రమగు పొడుగు-వెడల్పులుగల మూడు రెక్కలు. తళతళలాడుచున్న మేఘమువంటి తెల్లనిరంగుతో వుండును. ఒక్కొక్కప్పుడవి భీకరముగా కొట్టుకొనును. తరువాత నిశ్చలముగా నుండును. ఆనోటినుండి ఒక్కమాటయైనరాదు,

ఆ నోరుకూడా కదల మెదలక వుండును. మరల ఆరెక్కలను విశాలముగ చాచి కొట్టుకొనుచుండును.

సాధకులు ఆధ్యాత్మికానుభవములను త్వరగా పొంద వలెనని కుతూహల పడుచుందురు. కాని ఆ అనుభవములు రాగానే భయపడుచుందురు. దేహాధ్యాసను కోల్పోయి నప్పుడు తిరిగి నేను శరీరమున ప్రవేశింతునా-లేదా? అని భయపడుచుందురు. ఇందులో భయపడ వలసినదేమియూ లేదు. సాధకుడు ధైర్యశాలియై యుండవలెను. శ్రుతి "నయమాత్మా బలహీనేన లభ్యతే" - బలహీనుడు (పిరికి వాడు) ఆత్మను పొందజాలడు" అని చెప్పుచున్నది. మార్గము నందలి సమస్తములగు శత్రువులను ఎదుర్కొనవలసియున్నది. నిర్భయుడుగా నుండెడి బందిపోటు దొంగ లేదా తిరుగు బాటుదారు (సామాన్య మానవునికంటె) సులభముగా భగ వానుని పొందగలడు. ఇట్టివానిని సరియైన మార్గమున పెట్టుట మాత్రమే ఆవశ్యకము. మొదటి నగరానికి చెందిన దుష్టులగు జాగాయి మాధాయిలు ఏరీతిని మహాత్ములైరి? వీరు గౌరాంగ ప్రభుని శిష్యుడగు నిత్యానందునిపై రాళ్ళురువ్వు చుండెడివారు. నిత్యానందుడు తన పవిత్రమగు దివ్య ప్రేమచే వారిని జయించెను! బందిపోటు దొంగయగు రత్నాకరుడు వాల్మీకఋషిగా మారెను.

12 జ్యోతిర్మయ దర్శనము

ధ్యానమున అభివృద్ధి పొందినప్పుడు, నీయిష్టదైవ మును స్థూలదేహములో చూడగలవు విష్ణుభగవానుడు చతు

ర్భుజములతో నీకు దర్శనమిచ్చును. కృష్ణభగవానుడు చేతులందు వేణువును ధరించి దర్శనమిచ్చును. శ్రీరాముడు విల్లమ్ములను ధరించినవాడై దర్శనమిచ్చును. శివుడు త్రిశూలము డమరుకమును ధరించి దర్శన మిచ్చును.

ఒకొక్కప్పుడు భగవానుడు నీముందు ఒక ముష్టివాడుగానో, లేదా రోగిష్టివాడుగానో మలినవస్త్రధారియై కాన్పించును. లేదా కూలివానిగానో, లేదా నిమ్నజాతికి చెందినవాడుగానో కాన్పించవచ్చును. నీవాతనిని జాగ్రత్తగా పరిశోధించి తెలిసికొనవలెను. అతనిని కలిసికొన్నప్పుడు నీరోమములు గగుర్పొడుచును,

భగవానుడు నీకు స్వప్నములందు కాన్పించవచ్చును. గణేశుడు నీకు ఏనుగురూపమున స్వప్నములో కాన్పించును. దేవి నీకు ఒక బాలికగా స్వప్నమున కాన్పించును.

గాఢధ్యానసమయమున నీకు జ్యోతిర్మయ దర్శనమగును. ఉన్నతమగు దీపస్తంభము చూతువు. అనంత ప్రకాశమును చూచి నీవు అందులో ఐక్యమైపోదువు. భయాశ్చర్యములను పొందెదవు.

యోగియైన వాడెల్లప్పుడు భయము, కోపము, సోమరితనము, అతినిద్ర, అతిమేలుకువ, అమిత ఆహారము మరియు అమిత ఉపవాసములను త్యజించవలెను. ఈనియమమును ప్రతిదినమున పూర్తిగా పాటించుచుండెడల, నిస్సంశయముగ కొన్నిమాసములలో ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము దానంతట అదే లభించును. నాల్గుమాసములలోగా దేవతలను చూచును;

ఐదు మాసములలోగా బ్రహ్మనిష్ఠుడగును. ఆరుమాసముల లోగా తప్పక, ఆతడు కోరికపై కైవల్యమును పొందును. అది నిస్సంశయము.

పరిశిష్టము

అ

—(౦)—

ధారణకు సంబంధించిన పరీక్షలు

దక్షిణ భారతమందలి తిరువళ్ళువార్ అనెడి తమిళ మహాత్ముడు, ఒకరోజున, తనభార్య నెత్తిపై నీటితో నిండి యున్న పళ్ళెమును పెట్టి, రకరకములగు నృత్యగాన వాద్యములుగల ఊరేగింపుతో "ఒక్క నీటిబిందువు కూడ క్రింద పడకుండా యీ ఊరేగింపుతో తిరిగి రావలెననీ, అటులగాక ఒక్క నీటిబిందువు క్రింద పడినప్పటికినీ ఆమెతలను నరికి వేతుననినీ చెప్పి పంపించెను. ఈ ఊరేగింపు శ్రీరంగమునందలి దేవాలయ సింహద్వారము ముందునుంచి బయలుదేరెను. తిరువళ్ళువార్ భార్య నీటితో నిండియున్న పళ్లెమును శిరస్సుపై నుంచుకొనెను. ఆమెప్రాణము, మనస్సు, హృదయము, ఉనికి అంతయూ ఆ నీటిపళ్ళెముపై కేంద్రీకరింపబడెను. ఆ ఊరేగింపు నాలుగువీధులగుండాను, మూడు పర్యాయములు. తిరిగి, చివరకు, తాను బయలుదేరిన సింహద్వారము ముందుకు వచ్చి ఆగెను అమె ఒక్కనీటిబిందువును

కూడ నేలపై పడనివ్వకుండా తీసుకురాగలిగెను. అంతట తిరువళ్లువార్ తనభార్యను "సరస్వతీ! ఊరేగింపు వెంట నున్న బ్యాండువాద్యమునుగాని, పాటలుగాని, వేణుగాన మును గాని నీవు వింటివా?" అని అడిగెను. అంతట నామె "లేదు" అని జవాబిచ్చెను. "టపాకాయలను కాల్చుటను చూచితివా? అని మరల నాతడు ప్రశ్నించెను. "లేదు" అని ఆమె జవాబిచ్చెను. "అటులైనచో నీమనస్సెచట నుండెను" అని అతడు ప్రశ్నించెను. అంతట ఆమె "నామన స్సంతయూ నీటిపళ్లెముపైననే వున్నది. నాకింతకుమించి ఏదియూ తెలియదు. నేను దేనినీ వినలేను. నేనేదియూ చూడలేదు. నేను దేనినిగురించియూ తలంచలేదు, నాభావ మంతయూ ఆ నీటిపళ్లెముపైన మాత్రమే దృఢముగా ఏకాగ్రి మొనర్చబడినది" అని చెప్పెను

"కావున ఓ సరస్వతీ, ధ్యానసమయమున కూడా నీవా విధమగు మానసికస్థితినే కలిగియుండవలెను. దీనిని ఏకాగ్రత అందురు. నీ ధ్యానము, నీశక్తి అంతయూ భగవానునిపై కేం ద్రీకరింపబడవలెను. ఆ కాలమున్నప్పుడే నీవు భగవానునిచూడ గలవు. భగవంతునియందు నిలింపగలవు" అని ఆతడుచెప్పెను.

అర్జునుని కథ

ద్రోణుడు పాండవులకు గల ధారణాశక్తిని పరీక్షించ దలచెను. ఒక పళ్ళెములో నీళ్ళుపోసి, దానిని నేలపైనుంచెను. పైన ఒక పక్షి వేలాడగట్టబడెను. విలుకాడు నీటియందు పక్షియొక్క ప్రతిబింబమును చూచి, పక్షిని కొట్టవలెను.

ద్రో: యుధిష్ఠిరా! ఏమి చూచుచున్నావు?

యు: ఆచార్యా, పక్షిని, పక్షికూర్చున్న చెట్టును, మిమ్ములను కూడా చూచుచున్నాను.

ద్రో: భీమసేనా, నీవేమి చూచుచున్నావు?

భీ: నేను పక్షిని, చెట్టును, మిమ్ములను, నకులసహదేవులను, బల్లలను కుర్చీలను మొదలగువాని నన్నిటిని చూచుచున్నాను.

ద్రో: నకులా, నీవేమి చూచుచున్నావు?

న: నేను పక్షిని, చెట్టును, మిమ్ము, అర్జునుని, భీముని, తోటను, జలప్రవాహము మొదలగువానిని చూచుచున్నాను.

ద్రో: సహదేవా, నీవేమి చూచుచున్నావు?

స: పక్షిని, మిమ్ము, అర్జునుని, భీముని, యుధిష్ఠిరుని, గుర్రములను, రథములను, యీ చూచుచున్న వారినందరినీ, పెక్కు ఆవులను మొదలగువానిని చూచుచున్నాను.

ద్రో: అర్జునా, నీవేమి చూచున్నావు?

అ: గురుదేవా! ఒక్క పక్షితప్ప మరేదియూ నాకు కనిపించుటలేదు.

ధ్యానము చేయుటకై నీవుకూడ అర్జునునివలె ఏకాగ్రతను సంపాదించవలెను. ఉపాసనాయోగముద్వారా విక్షేపములను (Tossing of the mind) తొలగించుకొనుటచే ఏకాగ్రమనస్సు లభించును. ధారణను సంపాదించుకొనుటలో త్రాటకము మరియు ప్రాణాయామములు కూడ సహాయపడును.

శు క దే వు డు

వేదవ్యాసుని పుత్రుడగు శ్రీ శుకుడు వేదాంత విషయమునకు సంబంధించిన కొన్ని ప్రశ్నలకు తన తండ్రి యిచ్చిన జవాబులకు తృప్తిపొందలేదు. అంతట వ్యాసుడు మిథిలారాజగు జనకమహారాజువద్దకు ఆతనిని పంపెను.

మూడురోజులవరకు నిరాహారియై, జనకమహారాజు మేడ గుమ్మమువద్ద శుకుడు వేచియుండెను. జనకుడు శుకునకు మానసిక సమత్వము మరియు సమత్వదృష్టి అలవడినదో లేదో పరీక్షించదలచెను మూడురోజుల తరువాత శుకుని అంతఃపురములోనికి తీసికొనిపోయిరి రుచివత్తరమగు పిండి వంటలతో కూడిన స్వాదిష్టభోజనము పెట్టబడెను. పెక్కురు స్త్రీలు వడ్డన చేసిరి. అతడు రాజసింహద్వారమువద్ద నిరాహారియై యున్నందువల్ల దుఃఖమునూ పొందలేదు, అంతఃపురమున స్త్రీలు రాజలాంఛనములతో పిండివంటలతో విందొనర్చినందువల్ల ఆనందమునూ పొందలేదు. ఈ రెండు సందర్భములందును ఆతడు సమ మనస్కుడుగానే వుండెను.

అటుపిమ్మట జనకమహారాజు శుకుని ధారణాశక్తిని పరీక్షించదలచెను. అంచువరకు నూనెతో నిండియున్న గ్లాసును యిచ్చి, ఒక్క నూనెబిందువు కూడ నేలపై పడకుండా మిథిలానగరము చుట్టూ యీ నూనెగ్లాసును పుచ్చుకుని తిరిగి రమ్మని చెప్పెను. పట్టణముచుట్టునూ నృత్యగాన బృందములను జనకుడు ఏర్పరచెను.

శుకదేవుడు చేతియందా గ్లాసును వుంచుకొని, ఒక్క నూనెబిందువునైన క్రిందపడనివ్వకుండా తీసికొని వచ్చెను. ఆతడు తీవ్రమగు ధారణాశక్తియూ, ఇంద్రియ సంయమమును గలవాడగుటచేతనూ, ప్రత్యాహారము గలవాడగుటచేతనూ బాహ్యశబ్దములు మరియూ వస్తువులూ ఆతనినేమాత్రము ఆకర్షింపజాలకపోయెను. ఆతని మనస్సెల్లప్పుడు నూనెగ్లాసుపైననే నిలచియుండెను.

నీవుకూడా శుకదేవుని పోలిన ధారణాశక్తిని కలిగియుండవలెను.

బాణములు చేయువాడు

బాణములు చేయువాడొకడు బాణములు చేయుటలో పూర్తిగా నిమగ్నుడై యుండెను. అతడు తనపనిలో పూర్తిగా తన్మయుడై యుండెను. అతడు తీవ్రమగు ఏకాగ్రతయందుండెను. ఒకప్పుడొక రాజు పరివార సమేతముగా అతని కర్మాగారము ముందునుంచి వెళ్ళెను. అతడు తన పనిలో పూర్తిగా లీనమైయుండుటవల్ల, రాజును అతని పరివారమును అతడు చూడనే చూడలేదు. నీవుకూడ ఆబాణములు చేయువానివలె ఏకాగ్రతగలవాడవు కావలెను

దత్తాత్రేయప్రభు ఈ బాణములను చేయువాని నుండియే ధారణను నేర్చుకొనెను. అతనిని తన గురువులలో ఒకనిగా స్వీకరించెను.

ప్రాణమును జయించి, ఆసనసిద్ధిపొంది, విలుకానివలె నీమనస్సును పరమాత్మపై నిలుపవలెను, ఆత్మయందు

నీ మనస్సును పూర్తిగా లీనమొనర్చినందువల్ల, ఆసమయమున బయటగాని, లోపలగాని పైన వివరించిన బాణములు చేయువాడు బాణములు చేయుటలో తన మనస్సును పూర్తిగా లీనమొనర్చి యుంచుటవల్ల తన ప్రక్కనుండి వెళ్ళుచున్న రాజునుకూడ చూడని విధమున, నీవు మరి దేనినీ చూడవు.

నెపోలియన్ బోనపార్టీ

నెపోలియన్ బోనపార్ట్ గొప్ప ధారణాశక్తిగల వ్యక్తి, ఆతని విజయములన్నియు యీ ధారణాశక్తివల్లనే లభించినవి. అతడు మూర్ఛ, హృదయ స్పందనము సరిగా లేకుండుట మొదలగు పెక్కు వ్యాధులచే బాధపడెను. ఈ వ్యాధులే లేకున్నచో ఆతడింకనూ శక్తివంతమగు విచిత్రవ్యక్తిగా వుండెడివాడు. ఆతడు ఎప్పుడు తలచుకొనిన అప్పుడే నిద్రించ గలిగెడివాడు. శయ్యపై పడుకొనిన వెంటనే గుర్రుపెట్టెడివాడు. అతడు తలచుకొనిన గంటకు, అవసరమైనచో సరిగా అదే సెకండుకు నిద్ర లేచెడివాడు. ఇదియొక విధమగు సిద్ధి. పోస్టాఫీసులలో వుత్తరములు పంచుటకు(Sorting) చిన్న చిన్న అరలుండువిధముగా, ఆతని మెదడునందు పెక్కు అరలు గలవు. అతనికి విక్షేపమే లేదు. అతడు యోగికివలె అపారముగ వృద్ధిపొందిన ఏకాగ్ర మనస్సు గలవాడు. అతడు తన మెదడునందలి అరలనుండా తనకు అవసరమని తోచిన సంకల్పమును తీసికొని, తాను కోరినంత కాలమువరకు ఆసంకల్పమునవసించిఅయిపోయినవెంటనే ఆసం

కల్పమును మరల ఆఅరలోనికే పంపివేలయగలశక్తిశాలి. తీవ్రముగ యుద్ధము జరుగుచున్న సమయములందు కూడ, రాత్రులందు యుద్ధమును గురించిన చింత ఏమాత్రము లేకుండా గాఢనిద్ర పోవుచుండెడివాడు. ఇదంతయూ అతనికిగల ధారణ శక్తియొక్క మహిమయే. త్రాటకము చేసినందువల్ల ఆతడీ శక్తులను సంపాదించలేదు. ఆతడు జన్మసిద్ధుడు - మరియొక విధముగా చెప్పవలెననిన - యోగభ్రష్టుడని చెప్పవగును.

సాంగత్య నియమము (Law of association)

నీవు ప్రతిరోజూ సాయంత్రమున లారెన్సు గార్డెన్సుకు షికారు వెళ్ళినప్పుడు, హెన్రీ మరియు థామస్ - అనెడి యిద్దరు కాలేజి విద్యార్థులను ప్రతిరోజూ కలసికొందువు. ఒకరోజున నీవు హెన్రీని మాత్రమే చూచితివి, థామస్ రాలేదు. హెన్రీని చూడగానే, సాంగత్య నియమమువల్ల, థామస్ యొక్క రూపము నీమనస్సున ప్రవేశించినది.

గంగ నదిని గురించి తలంచినప్పుడు, యమునా గోదావరులను గురించి కూడ నీవు తలంపవచ్చును. గులాబిపుష్పమును గురించి తలంచినప్పుడు మల్లెపుష్పమును గురించికూడా తలంచవచ్చును. యాపిలుపండునుగురించి తలంచినప్పుడు, మామిడిపండును గురించి కూడా తలంచవచ్చును. ఇది సాంగత్య నియమము.

భావములు మరియు పదార్థములయొక్క సాంగత్యము (association) ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధిపరచుకొను

వచ్చును. నీ మనస్సున 'P-A-V' అనెడి వర్ణరూపమును (Letter image) నిలుపుము. అటుల నిలుపుకొన్నందువల్ల నవవిధ భక్తులందలి – పాదసేవనము, అర్చనము, వందనము లను సులభముగా జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొననగును. ఏలనన యీ మూడునన్నూ పైనచెప్పినమూడు వర్ణములతోనూ క్రమముగా ప్రారంభమగును. ఈవిధముగా వివిధ అభిప్రాయములను వర్ణ రూపములద్వారాను, శబ్దరూపములద్వారాను జ్ఞాపకముపుంచు కొనవచ్చును. ఈ అభ్యాసమును యీ జన్మమునందలవరచు కొనిన వ్యక్తులు, గొప్ప జ్ఞాపకశక్తిని కలిగియున్నారు

మానసిక పరుగులను జాగ్రత్తగా పరిశీలించినచో, కట్టువిప్పిన కోతివలె లక్ష్యములేకుండా పరుగెత్తుచున్నప్పటి కిన్ని, ఒక భావమునకును మరియొక భావమునకును సన్ని హితసంబంధము వుండుటను గమనించగలవు. ఈలంకె తెగి పోయినప్పటికిని, యీ సాంగత్య నియమ మెల్లప్పుడు పని చేయుచుండును. మనస్సు ఒక పుస్తకమును గురించి తలంచ వచ్చును. అటుపిమ్మట ఆపుస్తకమును నీస్నేహితుడగు జాన్ ఎచ్చట కొనెనో ఆ పుస్తకముల షాపు జ్ఞప్తికి వచ్చును. అటుతరువాత ఆ పుస్తకమును రైల్వేస్టేషనులోని షాపులో కొనునపుడు నీమిత్రుడు కలసికొనిన ఒక స్నేహితుడు జ్ఞప్తికి వచ్చును. ఆపిదప రైల్వేలను గురించి, లండనులో నివసించెడి రైల్వే డైరెక్టరులూ జ్ఞప్తికి వత్తురు. లండనును గురించిన సంకల్పము స్కేటింగ్ (Skating) ను గురించిన భావమును జ్ఞప్తికి తెచ్చును. అచ్చటనుంచి మనస్సు ఆల్ప్స (Alps) కు

పరుగిడును. అచ్చటి దేవదారు చెట్లు, క్షయరోగ చికిత్సాలయము, ఆరుబయటి చికిత్స జ్ఞప్తికి వచ్చును. దేవదారు చెట్లు జ్ఞప్తికి రాగానే, యీ చెట్లు బాగా పెరిగెడి అల్మోరా (ఇండియాలో) జ్ఞప్తికి వచ్చును. అల్మోరా జ్ఞప్తికి రాగానే అల్మోరా సమీపమున గల మాయావతిలో అద్వైతాశ్రమమును స్థాపించిన వివేకానందస్వామి జ్ఞప్తికి వచ్చును. ఈ ఆశ్రమము జ్ఞప్తికి వచ్చినందువల్ల ధారణ ధ్యానములకు సంబంధించిన ద్వైవీభావములున్నూ అద్వైత బ్రహ్మమును గురించిన భావమున్నూ జ్ఞప్తికి రావచ్చును. అటుపిమ్మట మనస్సు ఆకస్మికముగా యింద్రియమార్గములందు సంచరించవచ్చును. వెంటనే అల్మోరాయందలి వేశ్యలను గురించి తలంచవచ్చును. అంతట కామభరితమగు తలంపులను పొందవచ్చును.

ఇదంతయూ రెప్పపాటులో జరుగును. ఊహించుటకు కూడా అలవిగానంత అద్భుతమగు వేగముతో మనస్సు పని చేయును. మరియు పరుగెత్తుచుండును. ఏదో ఒక విషయమును పట్టుకొని, ఒక అభిప్రాయమును ఏర్పరచుకొని, దాని సాంగత్యము ద్వారా, ఆ వస్తువులను మరియు ఆ అభిప్రాయమును వదలి, మరియొక వస్తువు మరియు మరియొక అభిప్రాయము పైకి దుముకును. దాని పరుగులన్నిటను ఒకవిధమగు ఏకాగ్రిత యుండును; కాని ఆ ఏకాగ్రిత ఏకరసముగా నుండదు. (Not a Continuous one)

—(o)—